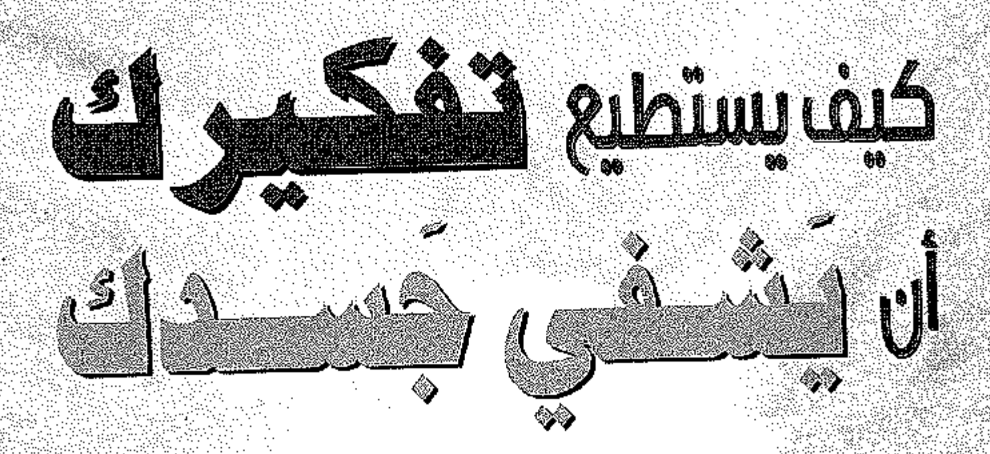
د. دافيد هاميلتون

«كعَالِم اعتنق الوعي الجديد أنشأ «ديفيد» الجسر، الذي سيُساعد الكثير من الناس الباحثين عن فهم الرابط بين الجسد، والتفكير، والذات الروحانية. أنا ممتنة تجاه تأليفه هذا الكتاب المُلهِم».

«لويز هاي» مؤلفة كتاب «تستطيع شفاء قلبك»
وهو الكتاب الأكثر مبيعاً في «نيويورك تايمز».



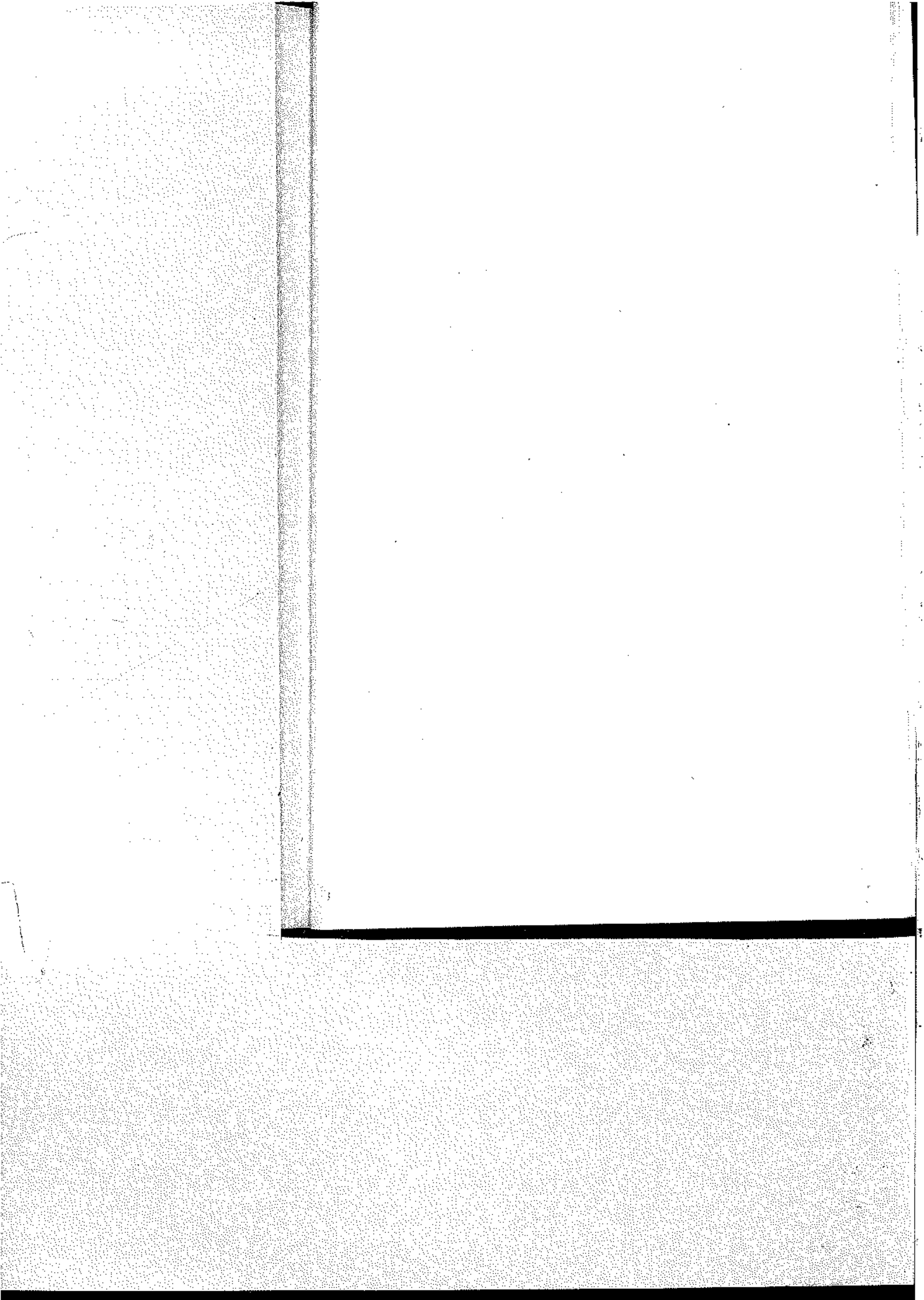
كيف يستطيع تفكيرك أن يَشفي جَسدك

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي



لَم يُنجز شيء مُبدع قَطّ إلا على يَد أُولئك الذين تجرّؤوا أن يُؤمنوا أنَّ شيئاً ما داخلهم كان مُتفوقاً على كلِّ الظُروف.

«بروس بارتون».



المحتويات

الجزء الثالث: في الختام

شكر وتقدير

في البداية، أودُّ أن أشكر زوجتي «إليزابيث كابروني» على حُبّها المُستمرّ وتشجيعها. بفضل «إليزابيث» وصلتُ إلى الإيمان بنفسي، ومن هذه المساحة فقط كنتُ قادراً على أن أكتب وأتحدّث في المستوى الذي أنا عليه.

أذكر من بداية حياتي، عندما شجّعني كلٌّ من أمي وأبي كي أقوم بما أرغب فيه، وأن أُؤمن أنني أستطيع. إلى أمّي وأبي: إنه أنا مَن قام بهذا! شكراً لكما.

أتمنى أن أُقدّم الكثير من الشكر إلى كلّ الأشخاص الذين شاركوا قصصهم الشخصية في هذا الكتاب، وإلى أولئك الذين شاركوا قصصاً لم تكتمل بعدُ نهائياً. أنا أُؤمن أنّ إخبار قصصنا يُلهم الآخرين. إلى أولئك الذين هم منكم وشاركوا قصصهم، سواء ختموها نهائياً أم لم يفعلوا، من خلال التحلي بالشجاعة في القيام بالعمل، لقد قمتم بإلهام العديد من الناس كي يُدركوا أنهم يستطيعون أيضاً أن يُعالجوا أنفسهم. لا تستطيع الكلمات نقل مدى أهمية هذه الهدية.

أتوجّه بالشكر إلى «كيفن دوهيرتي» على العمل الكبير في تحرير هذا الكتاب وكذلك «ليزي هاتشينغز» على الإرشاد التخصصي.

هذا هو كتابي الثالث مع «هاي هاوس»، ولذلك أرغب في شكر فريق عمل «هاي هاوس» في «المملكة المتحدة» في الماضي والحاضر، على حماسهم ومُساعدتهم لي كي أشعر أنني فرد من عائلة «هاي هاوس».

أتوجّه بالشكر أيضاً إلى صديقي «كيفن ويت» على قراءة مسودة هذا الكتاب الأولى مرتين، وعلى تقديم بعض الاقتراحات الهامة، وأيضاً على إنشاء بعض التصوّرات العظيمة حقاً، والتي ساعدتني بمُجملها على أن أصل بهذا الكتاب إلى حالته النهائية.

أرغب أيضاً أن أشكر صديقي «برايس ريدفورد» على التشجيع، الإلهام، التحفيز.

لقد طلبتُ توضيحاً من الخبراء في هذا المجال من أجل بعض النقاط الهامة في هذا الكتاب. أرغب أيضاً أن أقول شكراً على نحو خاص إلى «باربارا آندرسن»، «فابريزيو بينيديتي»، «لين فريمان»، «ستيفاني واي»، «شان لويز» على هذا، وكذلك أيضاً على إرسالهم لي معلومات بحث هامة، وتوجيهي نحو مواضيع ذات صلة لم أكن على وعي بها.

لقد أمضيتُ الكثير من وقت كتابتي في المقاهي، حتى أنني كنتُ أُشير إلى المقاهي، التي كنتُ أُكثر من زيارتها على أنها مكاتب خاصة بي. من أجل ذلك، أخيراً وليس آخراً، أرغب في شكر طاقم عمل مقهى «ستاربكس» ومقهى «نيرو» في «وندسور»، في «المملكة المتحدة»، على خلقهم الجوّ المثالي لي من أجل الكتابة.

مُقدمة

هذا الكتاب عن استخدام التفكير من أجل شفاء الجسد. بعد أن كتبتُ كتابي الأول «إنها الفكرة التي تُؤثر» «the Thought that Counts»، الذي وصف الرابط بين الجسم والتفكير، والرابط بين التفكير والعالم، بدأ الناس يسألونني كيف يستخدمون هذا الرابط كي يُعالجوا أنفسهم. وجدتُ نفسي في الحوارات أشرح الكيفية، وفي ورشات العمل أُعلّم ذلك. في احدى ورشات عملي، سألتني سيدة هل أُخطط أن أكتب عن هذا؟، وفي اليوم التالي بدأتُ كتابة هذا الكتاب.

يُقدّم هذا الكتاب أدوات عملية تستطيع استخدامها كي تُعالج مجموعة مُتنوعة كاملة من الظروف الطبية. قبل حوالي عشر سنين مضت كان صحيحاً أن تقول إنه هناك دليل طبي صغير على أنّ التفكير يستطيع أن يشفي الجسد، على الرغم من أنه كان هنالك الكثير من الأدلة تُشير إلى ذلك، بيد أنّ بحثاً على الأقل يُنشر الآن بين أسبوع وآخر، يبني حالة قوية على نحو ملحوظ تُشير إلى أنّ افتراضاتنا السابقة ومُعتقداتنا «أنه ليس بإمكان التفكير شفاء الجسم» هي خطأ واضح تماماً.

منذ عام 2006، أظهر التخيّل نتائج إيجابية في شفاء السكتة

الدماغية، وإعادة ترميم إصابات العمود الفقري، كذلك الأمر بالنسبة إلى تحسين حركة مرضى داء «باركنسون». لقد استخدم المرضى تفكيرهم من أجل تصوّر الحركة على نحو طبيعي، وفي اللحظة التي قاموا بها بذلك، تحفّزت الذراع أو الساق التي تخيّلوها «على المستوى المجهري»، وتحفّزت أيضاً منطقة الدماغ التي تُسيطر على الذراع أو الساق. كانت النتيجة أنه مع الوقت تحسّنت حركتهم. في حالات السكتة الدماغية، بدأت بعض المناطق المُتضررة من الدماغ بالتجدد.

خلال سنوات أظهر لنا تأثير الدواء الوهمي أنّ قوة الاعتقاد تستطيع أن تُؤثر في كامل مسار الظروف الطبية، بما في ذلك الربو، حمى القش، العدوى، الألم، داء «باركنسون»، الاكتئاب، قصور القلب الإحتقاني، الخناق الصدري، مستويات «الكوليسترول»، ضغط الدم، التهاب المفاصل، التعب المُزمن، تزامن الأعراض المرضية، الأداء الرياضي، خسارة الوزن، قرحات المعدة، الأرق، بل بإمكان قوة الاعتقاد أن تُبدّل مُستويات هرمون المناعة والنمو. لقد أظهر بحث أُجري مُؤخراً أنه عندما يتناول الإنسان دواءً وهمياً وهو يعتقد أنه دواء حقيقي، تحدث تغيّرات كيميائية في الدماغ مُتناسبة طرداً مع قوة الاعتقاد. نحن نعرف الآن بالتأكيد حقيقة أنّ الأفكار، المشاعر، المُعتقدات ليست فقط أفكاراً ذاتية في الدماغ، ولكنها تُسبب تغيّرات فيزيائية وكيميائية حقيقية في الدماغ وفي كلّ الجسد.

لقد قمتُ ببعض القفزات الكبيرة في هذا الكتاب من خلال اقتراح أنه تقريباً يُمكن شفاء أيّ مرض من خلال استخدام التفكير،

أو على الأقل يُمكن أن يكون هنالك تحسّنات. أنا واع أنّ هذا ادعاء كبير، ولكنني أشعر أنه عندما تكون صحة الناس في خطر، بل في الواقع حياتهم في خطر، لا نستطيع دائماً أن ننتظر العلم أن يُتابع وينشر الأبحاث، ورُبّما بعد عشر سنوات يُظهر أنّ ما اعتقده الكثيرون بشأن امكانية التفكير أن يشفي الجسد كان صحيحاً، مع أنّ هذا حقيقة فعلية من أجل مرض مُحدد. ليس لدى الناس دائماً هذه المُدة كي يقضوها في الانتظار.

سيكون الأمر أكثر من خطأ بالنسبة إليّ أن أكتب أنه لا يستطيع التفكير أن يشفي الجسد، على الأقل إلى ذلك اليوم الذي سيكتشف فيه العلم أنه يستطيع ذلك. يقول «آينشتاين»: «إننا بالكاد نحكّ بأظافرنا السطح، بما يخصّ الامكانيات البشرية، ما زلنا لا نعرف واحداً بالألف من واحد بالمئة ممّا منحته لنا الطبيعة». أنا أؤمن أننا نحتاج إلى أن نُرحّب بالإمكانية الحقيقية لتواجد أكثر ما لم يُبرهن عليه حتى الآن، بما في ذلك قدرة التفكير أن يشفي الجسد من أيّ شيء تقريباً.

قد يقول البعض إنني أُعطي الناس أملاً زائفاً، بيد أني أعتقد أنّ هذا موقف سلبي تأخذه. كتب الشاعر «جون ليدجيت»: «بإمكانك أن تُسعد بعض الناس كلّ الوقت، وكلّ الناس بعض الوقت، ولكن ليس بإمكانك أن تُسعد كلّ الناس كلّ الوقت». أنا أُفضّل أن أُعطي الناس الأمل، وأراهم يُحوّلون هذا إلى عافية وشفاء، بدلاً من تجنب إلهامهم بالإمكانيات بسبب مُخاطرة أنّ البعض قد لا يحصل على نتيجة.

أذكر عندما كنتُ عالماً في صناعة الأدوية أنني كنتُ أستمتع بالنظر إلى النباتات في المكتب الذي كنتُ أتشاركه مع حوالي عشرين آخرين. كان هناك بالتأكيد حوالي ثلاثين نوعاً مُختلفاً من النباتات التي ساعدَت على خلق جوّ جميل. كان العديد منها نباتات صغيرة وُضعَت على حافّة النافذة، ممّا يعني أنها كانت أول الأشياء التي تراها عندما تدخل المكتب في الصباح. لقد كان منظراً مُحبباً.

في أحد الأيام، بعد أن مضى على وجودي في ذلك المكتب أكثر من سنة، طرق شخص ما بإهمال واحدةً من النباتات من على حافة النافذة، فسقطت تقريباً عند قدميه. لم تسقط على قدميه، ولكنها صُنفت على أنها قريبة جداً. في اليوم التالي جاءت مُذكرة إلى القسم بأكمله تقول إنه من اليوم فصاعداً، لا يُسمح بوضع نباتات على حافة النافذة، فقد تسقط وتجرح شخصاً ما، ولم تعُد هذه النباتات أبداً بقية وقت خدمتي هناك.

لم تكن هناك حاجة إلى تحريم وضع نباتات صغيرة على حافة النافذة، بل كان يكفي وضع ملاحظة تُذكّر كلّ شخص أن يكون أكثر حذراً. أعتقد أننا نُركّز كثيراً على السلبيات طوال الوقت، وخاصة في مسألة الأهداف، إذ أننا في كثير من الأحيان لا نضع أهدافاً عليا فقط لأننا لا نستطيع تحقيقها.

لقد وضعتُ في هذا الكتاب أهدافاً عالية، وأنا أُؤمن أنّ الغالبية من الناس ستجد شيئاً مُساعداً فيه، بيد أني أعرف أنني لا أستطيع أن أُسعد كلّ شخص. إذا لم تحصل على النتائج، لطفاً تفهّم أنّ حافزي الصادق هنا هو أن أُساعدك، وأنني أُؤمن حقيقة أننا جميعاً نمتلك

مخزونات احتياطية من الإمكانيات غير المُستغلة دواخلنا.

لقد كنتُ دائماً نوعاً مُحفّزاً من الأشخاص، وبينما كنتُ أنضج، ساعدتُ الناس دائماً كي يتقدّموا سريعاً تجاه أهدافهم ويُؤمنوا بأنفسهم. في العشرينيات من عمري أصبحتُ مُدرباً في ألعاب القوى، وكان لديّ غالباً نتائج جيدة، بل غالباً نتائج عظيمة. بيد أنّ الناس المُراقبين، كانوا أحياناً ينتقدون أنني أُقدّم إلى الناس أملاً كاذباً، وأنه من الأفضل أن أُخبرهم فقط أن يطمحوا إلى هدف أقلّ، أو يكونوا «واقعيين»، ولكن ما معنى «واقعي»؟ إنه رأي شخص ما، وليس الحقيقة.

لقد فهمتُ دائماً المكان الذي تأتي منه الانتقادات، على الرغم من أنني لم أتوافق معها. لقد شعرتُ بالألم عندما رأيتُ مدى حزن قافز الوثبة الثلاثية الذي دربتُه عندما لم يقفز بالقدر الذي أراده في دوري ألعاب القوى النهائي الوطني في «المملكة المتحدة» عام 1999، وخاصة أنني غرستُ فيه اعتقاداً أنّه يستطيع أن يربح الميدالية الذهبية. لقد اعتقدتُ أنه من غير ذلك الايمان، ستكون فرص حصوله على الميدالية الذهبية مُنعدمة، بينما مع الإيمان كان قادراً على أن يربحها حقيقةً.

في الحقيقة، في احدى قفزاته التي كانت غير صائبة بسبب أنّ إصبع قدمه صعد ميليميتراً فوق البساط، كان يستطيع أن يربح الميدالية الذهبية على بُعد قدم. لقد شعرتُ بالحزن كثيراً من أجله، لأنني رأيتُ خيبة أمله من عدم انجازه الأمر تماماً كما أراد. بيد أنه من غير الإيمان، كنتُ مُتأكّداً أنه لم يكن سيصل إلى النهائي حتى،

ناهيك عن أن يكون قريباً من نوع الوثابين الذي كانه.

كذلك هو الأمر مع استخدام التفكير من أجل علاج أجسامنا. أنا أُؤمن أننا عندما نطمح إلى الأعلى، بل عندما نُبالغ في الأمل أنه نستطيع أن نُعالج أنفسنا على نحو كامل، فإنّ أشياء عظيمة تُصبح مُمكنة. لو لم نُحاول، فلن نعرف أبداً ما كان مُمكناً.

كتب «نارك توين»: «ارقُص وكأنّ أحداً لا يُشاهدك: أحبّ وكأنك لم تُجرح من قبل. غنِّ وكأنّ أحداً لا يستمع، عِش وكأنّ الجنة على الأرض.

إنّ استخدام التفكير من أجل الشفاء ليس أمراً جديداً، فقد استخدم الناس تفكيرهم كي يشفوا أنفسهم منذ آلاف السنين، فتعاليم «الفيدا» قبل ثلاثة آلاف سنة، كمثال، تُشير إلى استخدام التفكير من أجل الشفاء من خلال التأمل.

هكذا، من خلال مساحة اعتقادي أنه بإمكان التفكير أن يُؤثر في أيّ ظرف تقريباً، وضعتُ ضمن هذا الكتاب لائحة من الألف إلى الياء من الحالات الطبية، الأمراض، الاعتلالات في نهاية هذا الكتاب، واقترحتُ واحداً أو أكثر من التصوّرات التي يُمكن أن تُستخدم كي تشفي أو تُؤثر إيجابياً في كلّ شخص.

إن بحثي في قوة التفكير يمتدُّ عبر السنوات الست والعشرين الماضية، فقد قرأتُ كتابي الأول «القوة السحرية للتفكير «The Magic Power of the Mind»»، للمؤلف «والتر جيرماين»، عندما كنتُ في الثانية عشرة من عمري. أظهر بحثي أنّ الأشخاص

يعرفون وعلى نحو حدسي كيف يشفون أنفسهم. نحن نعلم أننا نحتاج أن نُصبح أهدأ، وأنه يجب أن نُخلّص أنفسنا من الاجهاد والضغط. نعرف أيضاً أننا نحتاج إلى تطوير شخصية إيجابية. بيد أننا نحتاج أيضاً أن نعرف مبادىء التخيّل العملية الصحيحة.

من أجل التأكيد على هذا، جمعتُ العديد من القصص من أشخاص حول العالم، ممّن عالجوا أنفسهم من أمراض خطيرة كالسرطان والسكري، وأعراض ليست خطيرة جداً كالألم البسيط، وحمّى القش. كنتُ مُندهشاً عند قراءة هذه القصص بمُلاحظة التشابه الكبير. لقد استخدم الأشخاص المبادىء نفسها، والتي بدت معروفة على نحو حدسي، وكانت المبادىء نفسها التي أُعلّمها والتي بدا أنني أعرفها أيضاً على نحو حدسي. يعكس الجزء الأول من الكتاب هذه المبادىء، وبإمكانك رؤيتها تُطبّق في الجزء الثاني من الكتاب.

إنّ الكتاب مُكوّن من ثلاثة أجزاء. يُلخص الجزء الأول البحث في المجال المُتسارع من علم ارتباط التفكير مع الجسد. وقد ضمّنتُه الدليل على قوة التفكير الايجابي، وتأثير الدواء الوهمي، والبحث الأحدث حول كيف تُسبب أفكارنا ومشاعرنا تغيّرات في الدماغ، والبحث النهائي في استخدام التفكير من أجل علاج الجسد.

يحتوي الجزء الثاني من الكتاب على قصص أشخاص مع الشفاء. شارك هذا النوع من الأشخاص كيفية استخدامهم تفكيرهم كي يُعالجوا أنفسهم من أمراض مُتعددة. لقد وصفوا التخيلات التي استخدموها، وكيف تصوّروها في أحوال كثيرة. لقد كانوا يأملون

أنّ رحلاتهم الخاصة قد تُلهم أناساً آخرين كي يُؤمنوا أنّهم يستطيعون علاج أنفسهم والوصول إلى الشفاء أيضاً، وكذلك تزويدهم بنوع من المعلومات العملية حول كيف يفعلون ذلك.

إنّ الجزء الثالث من الكتاب هو الجزء الأقصر، ولكنه بطرق عديدة هو الأقوى، إنه يتحدّث عن قوة الحُبّ. لطالما كنتُ مُؤمناً أنّ الحُبّ يشفي.

يوجد مع هذا الكتاب أيضاً ثلاثة مُلحقات. الأول هو تقنية الشفاء التي أسمّيها «الشفاء بالمجال الكمي QFH»»، المُلحق الثاني هو لائحة من الحالات الطبية والتصوّرات من أجل شفائها، المُلحق الثالث هو تصوران مرتبطان بالحمض النووي DNA.

في كلّ مكان من هذا الكتاب أنصح أنك إذا قررت أن تستخدم التصوّر أو التخيّل، عليك أن تُتابع أيّ علاج تتلقاه حالياً. يجب أن يُستخدم التصوّر على نحو إضافي. إنّ افتراضي هو أنه عندما نتناول الأدوية، علينا أن نُفكر، ومن هنا يُزوّدك هذا الكتاب باتجاه من أجل هذه الأفكار، واقتراحات عمّا قد تُفكّر به كي تُساعد في استرداد عافيتك.

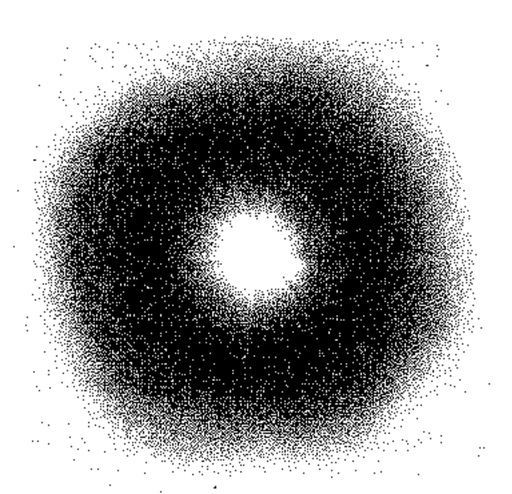
أتمنى أن تستمتع بهذا الكتاب، وأن تستطيع أن تحصل على شيء إيجابي منه.

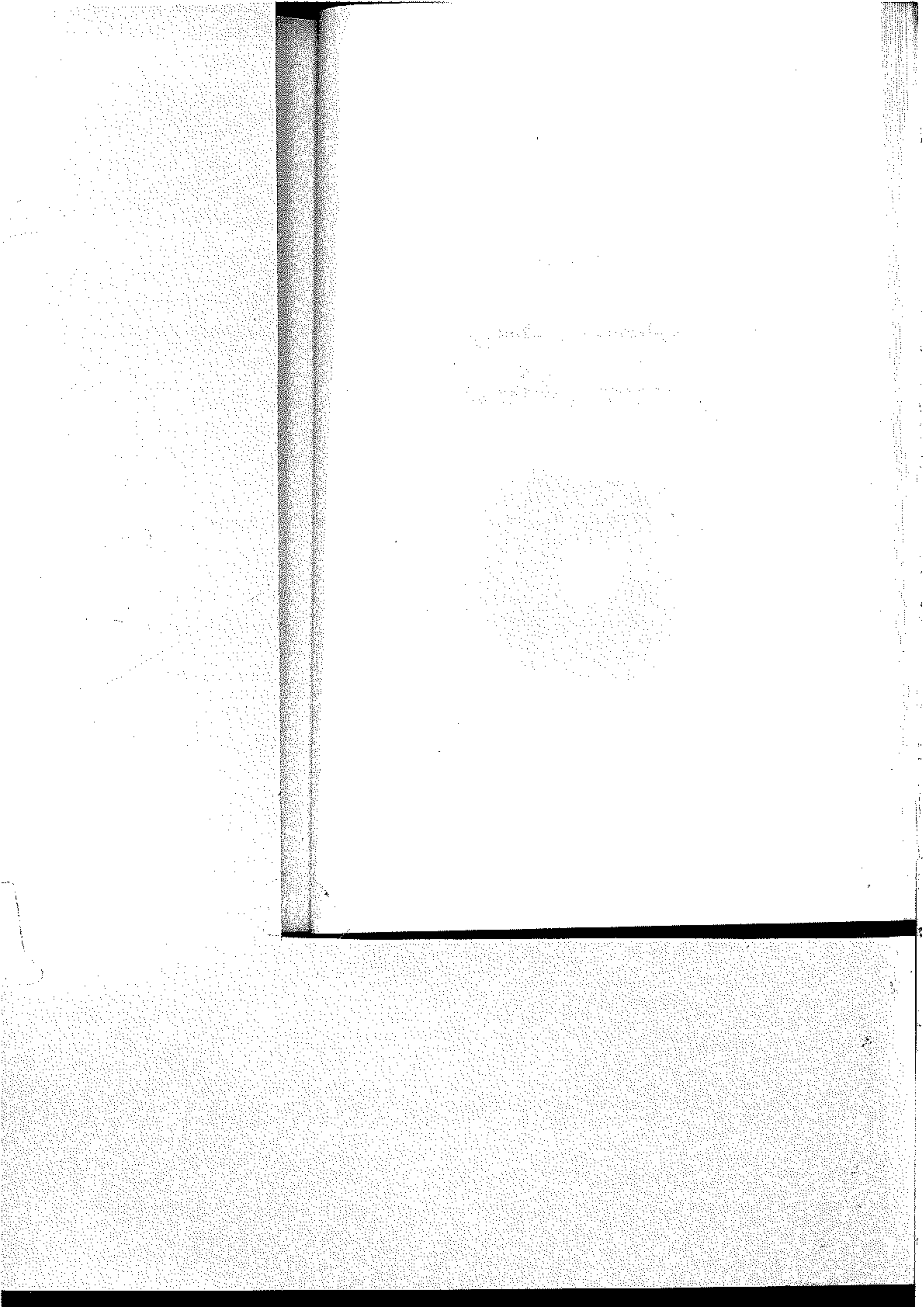
مع أحرّ الأمنيات،

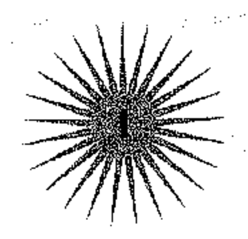
«ديفيد هاملتون» في تشرين الثاني 2008.

الجزء الأول

بإمكان التفكير أن يشفي جسدك







قوّة التّفكير الإيجابي

«إنّ المُتشائم يرى العقبة في كلّ فرصة،
بينما يرى المُتفائل الفرصة في كلّ عقبة»

«وينستون تشرشل»

يعيش المُتفائلون حياة أطول من المُتشائمين! هذا مُلخص دراسة عمرها ثلاثين عاماً تضمنَت 447 شخصاً، أُجريت من قبل علماء في «عيادة مايو»، وقد وجدوا أنّ احتمال خطر الموت المبكر لدى المُتفائلين أقل 50% من المُتشائمين، وكتبوا أنّ «التفكير والجسم مُترابطان، وأنّ الوضع الجسدي يمتلك تأثيراً على المُحصلة النهائية والموت». إنها إحصائيات مُذهلة! لقد وجدوا أيضاً أنّ المُتفائلين لديهم مشاكل صحية وعاطفية وجسدية أقل، وألم أقل وأنهم يمتلكون طاقة مُتزايدة،

ويشعرون عموماً أنهم أكثر سلاماً، وأكثر سعادة، وأهدأ من المُتشائمين.

لقد وجدتُ في دراسة نُشرت عام 2004 في مجلة «أرشيف الطب النفسي العام» أمراً مُماثلاً. لخّصَت الدراسة أنّ هناك «علاقة واقية بين التفاؤل وجميع أسباب الوفيات في سنّ الشيخوخة». إنّ التفاؤل يحميك من المرض.

درس العلماء الاستجابات المُقدّمة من قبل 999 رجل وامرأة من «ألمانيا»، تتراوح أعمارهم بين الخامسة والستين والخامسة والثمانين على مجال من التعابير التي تتضمّن:

«غالباً ما أشعر أنّ الحياة مليئة بالوعود»،

«ما تزال لديّ توقعات إيجابية عن مُستقبلي»،

«هناك الكثير من لحظات السعادة في حياتي»،

«لا أقوم بأيّ خطط مُستقبلية إضافية»،

«غالباً ما يحدث الضحك المُبهج»،

«مازال لديّ العديدُ من الأهداف التي أُناضل من أجلها»،

«أنا في روح عالية مُعظم الوقت».

كانت النتائج مُذهلة: إنّ أولئك الذين أبدوا مستويات عليا من التفاؤل، وتفاعلوا بإيجابية مع السؤال الأول، كان احتمال خطر الموت لديهم بأيّ سبب أقل بنسبة 45%، وكذلك كان احتمال

خطر الموت بسبب أمراض القلب أقل بنسبة 77%، من أولئك الذين أظهروا مُستويات عليا من التشاؤم.

لقد فحصَت دراسة أُخرى السيرة الذاتية لحوالي «180» راهبة كاثوليكية، كُتبت في بداية دخول الراهبات إلى الدير. فحص العلماء السير الذاتية بعد ستين سنة واكتشفوا أنّ الراهبات اللاتي كتبن بإيجابية أكثر عند بداية دخولهنّ إلى الدير، عِشنَ أطول بكثير من زميلاتهن اللاتي كانت كتاباتهنّ أكثر سلبية.

إنّ أحد أسباب أهمية الموقف الإيجابي الكبيرة هو أنه يرفع من أنظمتنا المناعية، وبالتالي يزيد قدرتنا على مُحاربة المرض. في دراسة أُجريت عام 2006 في جامعة «كارنيغي ميلون»، درس العلماء تأثيرات البرد والإنفلونزا الشائعة على أشخاص مع مواقف وسلوكيات مُختلفة. قابلوا 193 مُتطوعاً في صحة جيدة كي يُحددوا مستويات الشعور الإيجابية أو السلبية التي يشعرون بها في حياتهم. بعد ذلك تمّ تعريضهم إلى أحد الفيروسات باستخدام قطرات أنفية. لقد اتضح أنّ الأشخاص الإيجابيون كانوا أكثر مُقاومة تجاه الفيروسات من الأشخاص السلبيين.

أثناء مضينا في حياتنا، تُؤثر مواقفنا في كيفية استجاباتنا إلى الفيروسات، البكتيريا، وغيرها من مُسببات الأمراض. إنّ النظرة الإيجابية، المُتفائلة بالحياة هي حتماً الأفضل في النهاية من أجل صحتنا العامة وطول العمر.

نحن أيضاً نتعامل مع ظروف الحياة على نحو مُختلف مُعتمدين

على موقفنا تجاهها. تُساعدنا المواقف الإيجابية في التغلّب على التحديات، وعندما نرى التحديات على أنها فرص، فهذا سيعود بالفائدة على صحتنا في نهاية المطاف.

فحصَت دراسة في جامعة «شيكاغو» الوضع النفسي والصحة الجسدية لدى مئتي إداري في الاتصالات تأثروا من تخفيض حجم الشركة ونفقاتها. لقد وُجد أنّ الإداريين الذين رأوا التخفيض على أنه فرصة نمو، كانوا أكثر صحة من أولئك الذين رأوه على أنه تهديد. إنّ أقلّ من ثلث أصحاب الموقف الإيجابي، بدأت تتشكّل لديهم الأمراض أثناء أو بعد فترة وجيزة من التخفيض، بينما أكثر من 90% من أصحاب المواقف السلبية أصبحوا مرضى. بكلمات أُخرى، كانت النظرة إلى الأحداث نفسها على أنها إما إيجابية أو سلبية تُعطي تأثيراً مُختلفاً على نحو هائل على الصحة.

أظهرَت بعض أفضل الدراسات على تأثيرات المواقف أنها تُؤثر في القلب على نحو قوي. أُجريت احدى هذه الدراسات من قبل علماء في جامعة «جونز هوبكينز»، وقد تضمّنت 586 شخصاً، ووجدَت أنّ الموقف الإيجابي كان أفضل وسيلة من وسائل الوقاية من أمراض القلب.

في عام 2003، اكتشف العلماء في المركز الطبي لجامعة «دوك» أثناء فحص 866 مريض قلب، أنّ المرضى الذين اختبروا مشاعر أكثر إيجابية على نحو مُتكرر مثل «السعادة، البهجة، التفاؤل» كان لديهم حوالي 20% من الفرص الأكبر من أجل البقاء على قيد الحياة حوالي احدى عشرة سنة زيادة عن أولئك الذين اختبروا مشاعر أكثر سلبية.

في دراسة أُجريت في عام 2007، درس علماء «هارفارد» آثار «الحيوية العاطفية» التي تمّ تعريفها على أنها «إحساس بالطاقة الإيجابية، والقدرة على تنظيم المشاعر والسلوك، وشعور الإرتباط في الحياة»، تضمّنت الدراسة 6265 متطوعاً، وقد وجدَت أنّ أولئك الذين لديهم مُستويات عالية من الحيوية العاطفية كانوا أقلّ عرضة إلى تطوّر مرض القلب التاجي بنسبة 19% من أولئك الذين لديهم مُستويات أقلّ من الحيوية العاطفية.

زواج قاسٍ، قلب قاسٍ.

إنّ العنوان أعلاه مأخوذ من ورقة مُراجعة علمية ناقشت دراسة أُجريَت في عام 2006 من قِبل علماء في جامعة «أوتاه»، الذين وجدوا أنّ سلوكيات الأزواج أثرت على نحو عميق على قلوبهم.

صور العلماء شريط فيديو لحوالي مئة وخمسين من الأزواج يُناقشونَ مواضيع مُتعلقة بالزواج، وصنفوها على حسب ارتباطهما ببعضهما. لقد وجدوا أنّ الأزواج الذين كانوا أكثر دعماً لبعضهما البعض كانت لديهم قلوب أكثر صحة. بينما الأزواج الذين كانوا أكثر عدائية تجاه بعضهما البعض كان لديهم تصلب أكثر في الشرايين. إنّ الزواج القاسي، يُؤدي إلى قلب قاسٍ!

عندما تُقدّم الدعم إلى شخص آخر، فهذا أفضل بكثير «بالنسبة إلى الصحة، من الغضب والمرارة وتوجيه النقد له على نحو مُستمرّ.

في بعض الأبحاث، تُعرّف العدائيّة على أنها التهرّب من سؤال، وعلى أنها الاثارة، أو التحديات المُباشرة وغير المباشرة

لشخص يطرح سؤال. بينما عرّفتها أبحاث أُخرى على أنها موقف من المُعتقدات الساخرة، ونقص الثقة في الآخرين. مع ذلك فإنّ آخرين يُعرّفونها أنها حالة الإنسان عندما يكون عدائياً ومُتحدياً. في احدى الدراسات التي امتدت على مدى خمس وعشرين سنة، والتي استخدمت هذه الأنواع من التعاريف على أنها معيار من أجل تحديد مُستويات العدائية، كان لدى الأشخاص الأكثر عدائية احتمال أكبر بخمس مرات في الإصابة بأمراض القلب التاجية، من أولئك الذين كانوا أقلّ عدائية وأكثر ثقة بالناس، وأكثر تقبلاً ولطفاً.

إنّ الرابط بين السلوك والقلب قوي جداً بحيث أنّ دراسة عمرها ثلاثون سنة نُشرت في عام 2003 في «مجلة الجمعية الطبية الأمريكية» قالت إنّ العدائية هي أحد أكثر المُؤشرات الموثوقة إلى مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية.

يستطيع العلماء بدقة حساب خطر إصابة الشخص بمرض القلب عن طريق فحص نظامه الغذائي ونمط حياته، وما أنواع الطعام التي يأكلها، ومدى مُمارسته للتمارين الرياضية، وهل يُدخن أو يتناول الكثير من الكحول. إنّ الأشخاص ذوي النظام الغذائي الذي يحتوي نسبة مُرتفعة من الدهون والكوليسترول، والذين لا يتمرنون كثيراً، ويُدخنون ويتناولون الكثير من الكحول هم عادة أكثر عرضة إلى الخطر. يستطيع العلماء أيضاً أن يحسبوا بهذه الدقة المخاطر التي تستند إلى السلوك: إذا كان لدى الناس موقفاً إيجابياً أو سلبياً، أو مدى العدائية التي يُبدونها تجاه الآخرين. الأخبار الجيدة هي أنه

تماماً كما تستطيع أن تُغيّر نظامك الغذائي، ونمط حياتك، بإمكانك أن تُغيّر شخصيتك ومواقفك، فالأمر عائد إليك.

من المُؤكّد أنّ ظروف الحياة قد تكون امتحاناً قاسياً كثيراً بحيث أنه من المحتوم أن نُصبح «أصلب» إلى حدّ ما، ولكن ما زال لدينا خيار، مهما كان. أنا مُلهم بعمق بقصة «فيكتور فرانكل»، أحد الناجين من مُعسكر الاعتقال النازي في «أوس تشويتز»، في كتابه الأفضل مبيعاً والذي بيع منه تسعة ملايين نسخة، والمُعنون «بحث الإنسان عن معنى» «Man's Search for Meaning»، فقد كتب:

نحن الذين عشنا في معسكرات الاعتقال نستطيع تذكّر الرجال الذين مشوا عبر الأكواخ كي يُريحوا الآخرين، ويُقدّموا إليهم الشريحة الأخيرة من الخبز. قد يكونون قلة في العدد، إلا أنهم قدّموا دليلاً كافياً على أنّ كلّ شيء بإمكانه أن يُؤخذ من الإنسان عدا شيء واحد وهو آخر ما تبقى من حريات الإنسان، أن يختار سلوكه وموقفه في أيّ مجموعة مُعينة من الظروف، وأن يختار طريقه الخاص به.

إنّ كلمات «فرانكل» هي رسالة أمل أنه مهما كانت الظروف، يبقى سلوكنا من اختيارنا. لو بحثنا بعُمق داخل أنفسنا، نستطيع دائماً اتخاذ الخيار الأعلى، والخيار النابع من القلب الأرحم، والخيار الذي يُساعد أشخاصاً آخرين كي يجدوا الراحة والسعادة، وعندما نفعل ذلك، نحن نختار الأمر الذي يجعلنا أكثر صحة.

الرضا

في دراسة أُجريت على 22461 شخص من قبل علماء من «كيوبيو» في «فنلندا»، وجدوا أنّ الأشخاص الذين كانوا أكثر رضا في حياتهم، عاشوا عمراً أطول. لقد عرّفوا الرضا عن الحياة على أنه الاهتمام بالحياة، السعادة والسهولة في المعيشة على نحو عام. في تقرير نُشر في مجلة «علم الأوبئة» في عام 2000، وجدوا أنّ الرجال الذين كانوا أكثر استياءً من الحياة، كانوا عرضة أن يموتوا بالمرض أكثر بثلاث مرات من أولئك الذين كانوا أكثر رضاً.

إنَّ ما يَحصل لنا في الحياة ليس بالأمر الكبير الذي يُحدد صحتنا وسعاداتنا، بل إنّ تفاعلنا مع ما يحدث هو الأمر الأكثر أهمية. إذا كنت تعيش في منزل جميل، ولكنك ترى شخصاً يمتلك منزلاً أجمل، هل تشعر بعدم الرضا عن كون منزلك ليس جيداً كفاية، أم تُعطي تفكيراً أكبر نحو ما تُحبه في منزلك والأشخاص الذين يتشاركونه معك؟

يُقال إنّ العشب دائماً يُصبح أكثر اخضراراً، ولكن إذا لاحظت عُشبك الخاص، ولم تُعر الكثير من الانتباه إلى الأعشاب الأُخرى، عندها سَتختبر سعادة أكبر وصحّة أفضل في الحياة. إنَّ ما تُركز عليه أنت هو الأكثر أهمية. إنَّ موقفكَ أنت هو ما يُهمّ.

أن تَتذمر أو لا تَتذمر

كم مرةً تتذمر غالباً؟ في كتابه المُلهِم المُعنون «عالم خال من التذمر» «A Complaint Free World»، يَحُثُّنا «ويل بووين»

على أن نقبلَ التحدي في البقاء مدة واحد وعشرين يوماً من غير تذمّر. هذا يعني أن نمتنع عن التذمّر، النقد، أو الحُكم غير العادل. يَحُثّنا على أن نرتدي سواراً أرجوانياً وأن نُغيره إلى المعصم الآخر في كلّ مرة نتذمّر فيها.

إنّ السوار يفتح العينين، فمُعظم الناس في البداية يُحرّكونه أكثر من عشرين مرة في اليوم. إنه رائع في جعلك واعياً تجاه تصرُّفك. بعد مدة قصيرة، يجد الناس أنه من السهل أن يستمرّ والأربعة أو خمسة أيام من غير أن يقوموا بأيّ تذمّر. إنه فارق عظيم، ووفق معرفتي، هو دعمٌ عظيم لصحتهم.

إنّ التذمر من الأشياء وانتقادُ الناس قد أصبح طريقةً في الحياة بالنسبة إلى العديد منا، بحيث أننا لا نُلاحظ حتى كم مرة نقومُ بهذا، فقد تحوّل الأمر إلى عادة. نحن نادراً ما نتذمّر حول حقيقة الأشياء، إنما نتذمّر فقط حول كيف تبدو بالنسبة إلينا. إنّ الشيء ذاته قد يعني شيئاً مُختلفاً كلياً بالنسبة إلى شخص آخر. مثال ذلك، لو توقّعت قدوم بريد ولكنه لم يَصل. قد تشتكي أنّ هذا الأمر أفسد يومك، وأخر جدول عملك بأكمله، وتكون بذلك وتّرتَ نفسك، وخلقت تأثيرات سلبية لا حصر لها على جسدك. هناك شخص آخر مع بريد متأخر قد يُقرر أنّ هناك شيء آخر يُمكن فعله، وقد يجد الأمر «تجربة شخصية»، وأنّ التأخير كان في صالحه. هل التأخير فعلياً أمر جيدٌ أم سيء؟ إنّ الأمر عائد إليك، ولكنّ ما تقرره مُهمّ من أجل صحتك.

إنّ التذمر يُؤثر حتى في الأشخاص حولنا، ولكننا نادراً ما نُلاحظ هذا، مع أننا نُشبه «الشوكات الرنانة». عندما تَضرِبُ الشوكة،

تهتزُّ الأشياء الأُخرى القريبة منها معها. هذا ما يحدث أيضاً عندما نتذمّر على نحو مُستمرّ بالقُرب من الناس، إذ نُفجّر شكواهم أيضاً، ونستفزهم أيضاً كي يجدوا على نحو مُفاجىء الخطأ في حياتهم وفي العالم، وهكذا يُصبح التذمّر جرثوماً نحمله معنا، يقوم بعدوى مُعظم الأشخاص الذين نُقابلهم.

إنّ أفكارنا ومواقفنا تُلهم أفعالنا، وأفعالنا تَخلقُ عالمنا، وهكذا فإنّ أفكارنا ومواقفنا تخلُقُ عالمنا. ما نوع العالم الذي تختاره؟ هذه وجهة نظر «ويل بوين» في كتابه: إذا تَوقّفنا عن الشكوى والتذمّر، بإمكاننا أن نمضي في العمل من أجل خلق عالم أفضل، بينما نقوم بشيء إيجابي من أجل صحةِ أجسامنا في الوقت نفسه.

بدلاً من التذمّر، حاول أن تُركّز على ما أنت مُمتنٌ تجاهه. إنّ الامتنان يُوَلّدُ الامتنان. كلّما زادت الأشياء التي تُركّز عليها والتي أنت مُمتن تجاهها، لاحظت واختبرت أشياء أكثر تستطيع أن تكون مُمتناً تجاهها. وهذا أمر جيدٌ بالنسبة إلى قلبك.

المال يشتري لك السعادة عندما تُنفقه على الآخرين

كان هذا عنوان صحيفة صدرت في العشرين من آذار عام 2008 من قبل جامعة «كولومبيا البريطانية» في «كندا». إنه يصف بحثاً يُظهر أنّ الأشخاص الذين يَهبون المال هم أكثر سعادة من أولئك الذين ينفقونه بأكمله على أنفسهم.

أُجري البحث من قبل علماء من جامعة «كولومبيا البريطانية» ونُشر عام 2008 في مجلة «العلوم». أظهرَت النتائج أنّ الأشخاص

الذين يُنفقون بعضاً من أموالهم في «الدعم الاجتماعي»، أي يُنفقون أموالهم على هدايا إلى الآخرين، أو في التبرعات الخيرية بدلاً من صرفها على أنفسهم، كانوا الأكثر سعادة.

تضمّن البحث 632 شخصاً طُلب منهم أن يُقيّموا سعادتهم على نحو عام، ويُقدّموا تفصيلاً عن دخلهم الشهري ونفقاتهم «بما في ذلك الفواتير، هدايا الآخرين، هدايا لأنفسهم، التبرعات الخيرية». ذكر المُؤلفون أنه «بغضّ النظر عن حجم الدخل الذي حصل عليه كلّ فرد»، فإنّ أولئك الذين أنفقوا المال على الآخرين أعلنوا شعورهم بسعادة أكبر، بينما أولئك الذين أنفقوا أكثر على أنفسهم لم يكونوا كذلك».

إنّ الأشخاصَ الأسعد كانوا أولئك الذين تبرّعوا بالمال. هذا الأمر مُناقض لما يعتقده مُعظم الناس: أننا نحتاج أن نُبقي على كلّ أموالنا من أجل أنفسنا «تَحسُّباً»، وأنه كلّما كدّسنا المال، سنكون أكثر سعادة. بيد أننا لا نحتاج أن يكون عطاؤنا بمبالغ كبيرة.

من أجل اختبار هذه النظرية، أعطى العلماء إلى ستة وأربعين مُتطوعاً إما خمسة دولارات أو عشرين دولاراً، وطلبوا منهم أن يُنفقوها حتى حلول الساعة الخامسة مساءً في اليوم نفسه. طلبوا من نصف المتطوعين أن يُنفقوا المال على أنفسهم، وطلبوا من النصف الثاني أن يُنفقوا المال على الآخرين. أخبر الأشخاص الذين أنفقوا المال على الآخرين عن شعورهم بسعادة أكبر في نهاية اليوم، من أولئك الذين أنفقوه على أنفسهم. قال العلماء إنّ هذه النتائج تقترح أنّ تغييرات بسيطة جداً في مُخصصات الإنفاق ولو بمبلغ صغير مثل

خمسة دولارات، قد تكون كافية من أجل الحصول على مكاسب حقيقة من السعادة في يوم مُحددٍ».

لم لا نُقرر أن نَهبَ بعض المال اليوم؟ إلى مَن ترغب، وبأيّ طريقة ترغب فيها؟

لقد وَجدَت العديدُ من الدراسات الأُخرى أنه على الرغم من أنّ إيرادانا ودخلنا الصافي أعلى ممّا كان عليه أجدادنا قبل خمسين سنة مضت، ولكننا لسنا أسعد على الإطلاق. في الحقيقة، أظهرَت بعض الاستفتاءات أنّ الناس هذه الأيام أقلّ سعادة من الناس الذين عاشوا قبل خمسين سنة مضت.

أظهر بحث جامعة «كولومبيا البريطانية» أنّ مُستوى الدخل ليس مُهماً، كما هو مُهمّ ما نفعله بمدخولنا. إنّ كسب راتب قليل مع إظهار الكرم معه، يقود إلى سعادة أكبر من كسب الملايين وإنفاقها جميعها على نفسك. ليس المال في في حدّ ذاته هو القضية. تستطيع أن تكون غنياً سعيداً، وتستطيع أن تكون فقيراً سعيداً، فالسعادة تكمن فيما تفعله بما تمتلكه. إنّ الأمر عائد إليك!

في الحقيقة، في أحد جوانب البحث، قاس العلماء مُستويات السعادة لدى ستة عشر موظفاً في شركة «بوستون» بعد أن تلقوا مُكافآت مُشاركة الأرباح بين حوالي ثلاثة آلاف دولار، وثمانية آلاف دولار. وجد الباحثون أنّ السعادة كانت مُستقلة عن حجم المُكافأة، ولكنها كانت نتاج ما فعله بها مُستلموها. إنّ الموظفين الذين أنفقوا مُعظمها على هدايا إلى الآخرين، وعطايا

في عمل الخير، كانوا أكثر سعادة من أولئك الذين أنفقوها كلّها على أنفسهم.

الإيجابية حيال التقدم في العمر

يُؤثر موقفنا على سرعة تقدّمنا في العُمر. في الحقيقة، يعيشُ الأشخاص الإيجابيون عمراً أطول! هذه خلاصةُ بعض الأبحاث التي أُجريت من قِبل علماء في جامعة «يالي» الذين درسوا اجابات 660 شخصاً عن سلسلة من الأسئلة حول موقفهم من حالات مثل «أثناء تقدّمك في العمر، تُصبح أقلّ فائدة، هل تُوافق أم ترفُض؟». إنّ أولئك الذين رفضوا على نحو عام هذه الأنواع من التعابير، وامتلكوا بذلك مواقف أكثر إيجابية تجاه الشيخوخة، عاشوا قرابة سبع سنوات ونصف أكثر من أولئك الذين وافقوا وامتلكوا بذلك مواقف أكثر سلبية تجاه الشيخوخة.

توصل علماء جامعة «يالي» إلى خلاصة تقول إنّ السلوك والموقف يؤثر في القلب، وهو أكثر تأثيراً من ضغط الدم، مستويات الكوليسترول، التدخين، وزن الجسم، ومُستويات التمارين الجسدية على طول الحياة التي عاشها الفرد.

وجدَت دراسة في جامعة «تيخاز» عام 2006 فحصت 2564 أمريكيا مكسيكياً فوق سنّ الخامسة والستين أنّ المشاعر الإيجابية قلّلت من ضغط الدم.

في عام 2004، وجد عُلماء من جامعة «تيخاز» أنه حتى هشاشة العظام كانت مُرتبطة مع السُلوك ونوعية الموقف. لقد درسوا

حالة 1558 شخصاً مُتقدماً في العمر من المجتمع «الأمريكي المكسيكي»، ومن أجل أن يُحدّدوا مستويات هشاشة العظام قاموا بقياس خسارة الوزن، التعب، سرعة المشي، قوة القبضة. مع الوقت، وجدوا أنّ الأشخاص ذوي المواقف أو السلوك الأكثر إيجابية كانوا أقل عرضة إلى الإصابة بهشاشة العظام.

في نتيجة مُماثلة لدراسة الرضا التي ذُكرت أعلاه، في دراسة عام 2006 وجدَت دراسة تتعلّق بالرضا أنّ الأشخاص فوق سنّ الثمانين عاشوا فترة أطول عندما كانوا راضين بحياتهم. في منشور لمجلة «علم الشيخوخة»، فحص العلماء من جامعة «يوفاسكولا» في «فنلندا» 320 متطوعاً ممّن قاموا بتعبئة استبيان «الرضا عن الحياة». ووجدوا أنّ أولئك الذين كانوا أكثر رضاً كانت لديهم نصف مخاطر الموت على مدى السنوات العشر التالية من أولئك الذين كانوا أقل رضاً.

على نحو أساسي، إذا كان لديك سلوك وموقف إيجابي، وتُحافظ على تفكيرك وجسمك في حالة نشاط، ستبقى أكثر صحة وقتاً أطول، وعندما تمرض فإنك تستعيد عافيتك بوقت أسرع، وتبقى قدراتك الفكرية والفيزيائية أيضاً معك وقتاً أطول. هذه خلاصة معظم ما جاءَ في البحث الذي ينظرُ حالياً في العلاقة بين السلوك وسير الشيخوخة. لا نحتاج أن نتقدم في العمر بالسرعة التي نعتقدها.

هناك الكثير من الناس يتشبثون بفكرة أنّ الدماغ والجسم ينحدران مع تقدم العمر، ويستخدمون ذلك كي يُبرروا نسيانهم بعض الأشياء، وأنهم أحياناً لا يستطيعون التفكير بوضوح، وأنهم

يشعرون بالتصلّب في الجسم عندما ينهضون. حسناً، إنّ الدماغ والجسد يتغيران. بيد أنّ مدى السرعة التي يتغيران بها هو أمرٌ نستطيع التأثير عليه.

تطوير دماغ أكثرُ شباباً

أظهرَت دراسة أُجريت مُؤخراً من قبل علماء من مؤسسة «اثبات العلوم»، وهي شركة مُتخصصة في تدريب الدماغ، أنّ تدهور الحالة العقلية بسبب العمر هو في الحقيقة أمرٌ قابل للعكس، فقلة الإستخدام هي السبب الرئيس في التدهور الفيزيائي والعقلي، وعبارة «استخدمهُ أو تَخسره» هو مصطلح قابل للتطبيق. إذا توقفتَ عن استخدام عضلة، فإنها تضمر وتُصبح أضعف، وإذا حافظتَ على استخدامها، فإنها تُصبح أقوى. حتى إن خسرتَ عضلة بسبب عدم استخدامها، فإنّ نظام التدريب الفيزيائي سيَستعيدُ بعضاً، أو الكثير من وظيفتها. إنّ الشيء نفسه صحيحٌ مع الوظائف الفكرية. إذا استخدمنا دماغنا حتى عندما نُصبح أكبر في السنّ، فإنه سيعمل على نحو أفضل.

من أجل الدراسة صمم العلماء برنامجاً تدريبياً ساهم في تحسين مرونة الخلايا العصبية، والتي تُحدد قدرة الدماغ على النمو. كما سترى فيما بعد في هذا الكتاب، فإنّ الدماغ ليس كتلة صلبة ذات توصيلات، كما كانَ يُعتقد سابقاً، ولكنه شيء يتغيّر باستمرار في استجابة مع تجاربنا.

نُشر في «محاضر الأكاديمية المحلية للعلوم في الولايات المتحدة الأمريكية»، تقرير العلماء أنّ المُسنين اكتسبوا تحسّناً كبيراً

في الذاكرة بعد القيام بالتدريب. تضمّنَت الدراسة مُتطوعين بين أعمار ستين وسبع وثمانين ممّن شاركوا في برنامج ذاكرة سمعي مدته ثمانية إلى عشرة أسابيع، والذي تضمّن الاستماع إلى أصوات مُدة ساعة في اليوم، خمسة أيام في الأسبوع. في نهاية البرنامج، تحسّنت ذاكرتهم كثيراً، وكانوا يتصرّفون كالكبار في عمر أربعين إلى ستين عاماً، بدلاً من عمر ستين إلى سبع وثمانين عاماً. لقد تحسّنت قدراتهم العقلية بفارق حوالي عشرين سنة!

أجرى علماء من جامعة «هارفرد» تجربة جديدة في عام 1989. أخذوا متطوعين فوق عمر السبعين إلى مُعتزل، وطلبوا منهم أن يتصرفوا كما لو كانوا يعيشون في عام 1959 مُدة أسبوع. كانت البيئة في هذا المُعتزل بتصميم يُوافق عام 1959. كانت تُعزف موسيقا ذاك العام، وكانت هناك مجلات ذلك العام، وارتدى المتطوعون ملابس تُناسب الخمسينيات، وعرض التلفاز تسجيلات من تلك الحقبة. كان على المُتطوعين أيضاً أن يتحدّثوا مع بعضهم البعض كما لو كان عام 1959، ويناقشوا مواضيع ومسائل مُتناسبة مع ذاك الوقت.

في البداية، أخذ العلماء مجموعة من القياسات الفيزيولوجية، بما في ذلك الطول، طول الإصبع، القوة، الإدراك الفكري، قوة النّظر. بعد عشرة أيام من المكوث في المُعتزل، قاموا بأخذ هذه القياسات مرة أُخرى، واكتشفوا أنّ المُتطوعين أصبحوا أصغر فيزيولوجياً بعدة سنوات، فقط من خلال التصرف وكأنهم أصغر فعلاً. لقد أصبحوا أطول، وأصبحت أصابعهم أطول، وقاموا بتطوير وظائفهم العقلية،

وتطوّرت كذلك قدرتهم البصرية. لقد أصبح بعض المتطوعين أصغر فيزيولوجياً وعقلياً بحوالي خمس وعشرين سنة.

أظهرَ هذا البحث أنّ الطريقة التي نستخدم بها دماغنا، وكم نستخدمه غالباً هو الشيء المُهمّ. عندما نكون أصغر نكون مُنشغلين باستمرار في النشاطات الفكرية. وحالما نمضي في حياة البلوغ نستخدم أدمغتنا أقل فأقلّ. في المراحل المُبكرة من حياتنا المهنية نكون نشيطين للغاية، ولكن مع الوقت نُصبح تدريجياً أقل نشاطاً من الناحية الفكرية والفيزيائية. بيد أننا لا نحتاجُ أن نكون كذلك، بل نحتاج فقط أن نجد أشياء أُخرى كي نقوم بها. إنّ الكثير من الأشخاص الذين عاشوا حياة صحية حتى التسعينيات من عُمرهم، كانوا نشيطين فكرياً حتى أيامهم الأخيرة.

لقد وجد بحثٌ حديث في علم الأعصاب، أنّ أحد أفضل الطرق كي نُدرّب أدمغتنا كبالغين هو أن نتعلّم لغةً جديدة. لا نحتاج أن نتحدّث بها بطلاقة أو حتى أن نزور البلد التي نتعلّم لغتها «على الرغم من أننا قد نكون مُتحفزين إلى فعل ذلك، حالما نستطيع أن نتحدّث بعضاً منها»، نحتاج فقط أن نستخدم أدمغتنا كي نتعلّم اللغة. أظهر البحث أنّ القيام بهذا بإمكانه بالفعل أن يُقلل من مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر». لقد وجدت دراسة نُشرت في مجلة «الجمعية الطبية الأمريكية» أنه: «وسطياً، فإنّ الشخص الذي يمتلك نشاطاً معرفياً مُتكرراً، يكون احتمال تطوّر مرض «الزهايمر» عنده أقل بنسبة 47% من الشخص ذي النشاط النادر».

يعتقد العديد من البالغين على نحو كبير أنه يجب على الدماغ

أن يتراجع على نحو كبير مع تقدم العمر، وهذا يجعلهم يَدخلون إلى دوّامة تعزيز ذاتية، كالتأثير المنعدم للدواء الوهمي، وهذا يُغيّر ويُعدّل سلوكهم. إنهم يبدؤون في التصرّف كالمُسنين بدلاً عن البقاء شباباً في القلب، ويأتي جزء من هذا السلوك من النظر إلى الأشخاص حولهم وكيف يتصرّفون. قد يتصرّف بعضٌ من أصدقائنا وزملائنا وكأنهم أكبر، ولكن في أماكن أُخرى قد يتصرّف أشخاص آخرون من العمر نفسه وكأنهم أصغر. إنّ ما نتصرف به يجب أن يعكس ما نشعر به، وليس ما نُفكر بأننا من المُفترض أن نشعر به.

لقد وصلَ إيماننا بالشيخوخة إلى درجة كبيرة بحيث أنّ ما نظنّ أنه من المُفترض أن نتصرّف وفقاً له قد طُبع في تفكيرنا بعمق. مع ذلك، أشارَ بعض الكُتّاب، أنّ التقدم في العمر هو أمرٌ عائد إلى الثقافة. نحن نتقدّم في العمر بقدر ما نؤمن أنه من المُفترض أن يكون، والذي ينتج غالباً من سوء الفهم عن التقدم في العمر، الآراء المُسبقة، والتراث. يقول د. «ديباك شوبرا» في البرنامج الصوتي «التفكير السحري، والجسد السحري»: «إنّ أحد الأشياء التي تُصبح واضحة جداً عن عملية الشيخوخة، هو أننا نعتبرُ التقدم الطبيعي في العمر تعهداً معرفياً سابقاً لأوانه. نحن كجنس بشري، التزمنا بحقيقة مُحددة عن التقدم في العمر».

أظهرَت دراسة مُمتعة نُشرت في مجلة «قوة الشخصية والسلوك الاجتماعي» الشيء ذاته. لقد تضمّنت أشخاصاً قُدم لهم لائحة من الكلمات وطُلب منهم أن يستخدموها كي يصيغوا جُملاً. كان هناك فعلياً لائحتان من الكلمات. لقد كان هناك بضع كلماتٍ إضافية

عند بعض الأشخاص أُضيفت إلى قوائمهم: «عجوز»، «رمادي»، «تجعد»، «لعبة ورق البينغو»، «وحيد»، وهي كلمات مُرتبطة بالشيخوخة. لقد تمّ تسمية التجربة بالابتدائية، لأنّ الناس كانوا يبتدئون بكلمات مُعينة.

بعد أن أنهى الأشخاص تجربتهم كان عليهم أن يمشوا خارج الغرفة وينزلوا إلى أسفل الممر كي يصلوا إلى المخرج. كان أحد العلماء جالساً خارج غرفة الاختبار وعلى نحو خفي يُشغّل مُوقتاً كي يُحدد مدى الوقت الذي يأخذه كلّ شخص كي يمشي إلى أسفل الممر إلى علامة مُحددة على الأرض.

لقد استغرق الأشخاص الذين استخدموا الاختبار العادي للكلمات حوالي 7.30 ثانية وسطياً كي يصلوا إلى العلامة المُحددة. بينما استغرق الأشخاص الذين بدؤوا بكلمات مثل «عجوز»، «رمادي»، «تجعد»، «لعبة ورق البينغو»، «وحيد»، حوالي 8.28 ثانية، أي بوقت أطول بحوالي 13.4%. لقد مشوا ببطء أكثر أيضاً كما يفعل الشخص المُسن، وقد أظهر الفحص عن قُرب أكتافاً مُنحنية، ورُبّما كان شخصٌ أو شخصان يُمسّدان أجزاء الجسم المُؤلمة بسبب الجلوس على الكرسي وقتاً طويلاً عندما قاموا بالاختبار.

أحد الأشياء التي أظهرتها هذه الدراسة هي أنّ درجة التقدم في العمر هي شيء بالمُجمل موجودٌ في التفكير. بناء على ذلك، تصرّف وفقاً لما تشعر به، وليس وفقاً لما تعتقد أنّه من المفترض القيام به.

أضحكني الكوميدي «بيللي كونولي» ذاتَ مرة، عندما قال

إنه عرف أنه كان يتقدّم في العُمر عندما بدأ ينهض من مقعده، ويلتقط نفسه يُصدر صوت «أوووه». نفعلُ هذا في بعض الأحيان بحُكم العادة، أو بسبب أنّ آخرين يقومون بها. نحن نلتقط دون وعي أفعالهم ونتصرّف بالطريقة التي «يُفترض» بنا القيام بها. لقد لاحظتُ أنّ واحداً من أبناء إخوتي قام بها مرة عندما كان في الرابعة من العُمر عندما كان بعض الكبار حوله ينهضون من مقاعدهم. كان عليّ أن أُقدّم له التعزيز الإيجابي أنه في الحقيقة سليم، وأكثر صحةً من الأشخاص المُسنين، لأنّه يستطيع أن ينهض من مقعده من غير إصدار أيّ ضجيج. بعد ذلك لم يقُم بالأمر مُجدداً.

في تجربة ابتدائية أُخرى، أُجريت من قِبل علماء من جامعة «شمال كارولينا» ونُشرت عام 2004 في مجلة «علم النفس والشيخوخة»، طُلب من 153 شخصاً أن يقوموا باختبارات الذاكرة بعد أن تمّ إعطاؤهم بعضَ الكلمات. بعضهم أُعطي كلمات مثل «مُرتبك»، «غريب الأطوار»، «ضعيف»، «خرِف»، وأُعطي الآخرون كلمات مثل «مُنجز»، «فعّال»، «مُتميّز». عندما قاموا باختبارات الذاكرة، أخفق كبار السنّ الذين ابتدؤوا بكلمات تتعلق بـ«الشيخوخة» على نحو أسوأ من أولئك الذين ابتدؤوا بكلمات أكثر إيجابية. كتب العلماء أنه إذا تمّت مُعاملة المُسنين على أنهم قديرون، وأعضاء مُنتجون في المُجتمع، فإنهم يُنجزون على أنهم كذلك بالفعل».

ليست مواقفنا الخاصة وكيف نتعامل مع أنفسنا هو ما يهمُّ فحسب، ولكن أيضاً كيف نُعامل الآخرين. إذا كنتَ تُعامل الأشخاص على أنهم مُسنُّون وضعيفون، أو تتحدّث إليهم وكأنهم

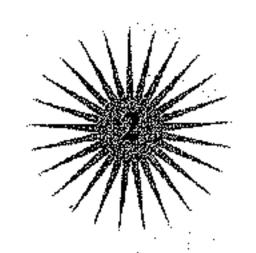
أطفال الأمر الذي سيُزعجهم رُبّما، ويُضعف روحهم تدريجياً، ويُؤدي بهم إلى أن يبدؤوا في الاعتقاد أنّ ما نُعاملهم به هو ما يجب أن يكونوا عليه.

إنّ رأيي أنه لو اعتقد الناس أنهم يجب أن يبقوا في صحة جيدة ونشاط في التسعينيات من عمرهم، وعاملنا المُسنين عندما نكون أصغر، على أنهم حاملوا الحكمة وخبرة الحياة وقصصها، عندها سيكون هناك الكثير من الناس في المُجتمع نشيطون عقلياً وجسدياً في الثمانينيات من عمرهم، وفي التسعينيات أكثر ممّا نراه حالياً. إنّ الأمر فعلاً عائد إلينا.

إنّ السلوك والموقف هو كلّ شيء كما يقولون. وأنا أعتقد أنه كذلك. إذا تعلّمنا أن نرى الجانب الإيجابي في الأشياء عندها سنعيش حياة أطول، أكثر صحة، وأكثر سعادة. من الطرق الجيدة من أجل فعل هذا أن نتوقّف عن الشكوى والتذمّر ونبدأ في الشعور بالامتنان.

في الفصل التالي سنرى كيف أنّ ما نُؤمن به يُمكن أن يكون قوياً جداً بحيث يُؤثر في قدرتنا على مُعالجة المرض.





قوة الإعتقاد

«ستبقى الظروف الخارجية للإنسان موجودة دائماً
كي تعكس مُعتقداته الداخلية»

«جيمس آلن»

ماذا لو اكتشف العلماء دواءً جديداً يستطيع أن يُعالج أو يُحسّن أعراض الأمراض الأكثر شهرة، من خلال حبة واحدة فقط ! ألن يتصدّر هذا الدواء عناوين الأخبار حول العالم، ويُصبح الدواء الأكثر مبيعاً كلّ الوقت؟ إنّ دواءً كهذا موجود بالفعل. دعوني أُقدمه لكم: الدواء الوهمي!

إنّ الدواء الوهمي هو عقار دوائي زائف مُصنع بطريقة كي يبدو تماماً كالدواء الحقيقي. إنه يُستخدم في التجارب الطبية بحيث يُمكن اختبار تأثير الدواء على المريض. عندما تكون تحت تأثير

الدواء الوهمي، فليس من المُفترض أن تُشفى، ولكنه يحصل لأنّ المرضى يعتقدون أنه دواء حقيقي. إنّ تفكيرهم يشفيهم.

لقد تطوّر تأثير الدواء الوهمي من التفكير به على أنه مصدر إزعاج في مجال البحوث الدوائية السريرية إلى ظاهرة بيولوجية جديرة بالاستكشاف العلمي في حدّ ذاتها.

تلك كانت كلماتُ «فابريزيو بينيديتي»، أستاذ علم الأعصاب في جامعة «تورين» للعلوم الطبية، وهو خبير عالمي في مجال تأثير الدواء الوهمي، وعضو في مجموعة دراسة الدواء الوهمي وتأثيره الأولي على التفكير، الدماغ، والسلوك في جامعة «هارفرد».

منذُ قدوم تقنية التصوير الدماغي، كانت هناك موجة من الاهتمام بتأثير الدواء الوهمي. أظهر البحث الآن أنه عندما نُؤمن أننا نتناول الدواء الوهمي على أنه حقيقي، يُضيء الدماغ وكأننا نتناول الدواء الحقيقي ويُنتج المواد الكيميائية الطبيعية الخاصة به.

لقد بُرهنَ هذا الأمر مُؤخراً مع مرض «باركنسون»، الذي تنشأ أعراضه من تلف جزء من الدماغ الذي يُفرز مادة تُسمى «الدوبامين»، الأمر الذي يُؤثر في الحركة. أظهر البحث أنه عندما أُعطي الدواء الوهمي إلى مرضى «باركنسون» وأُخبروا أنّ هذا الدواء هو دواء مُضاد لمرض «باركنسون»، فإنهم كانوا قادرين على الحركة على نحو أفضل. أظهرَت فحوصات الدماغ بالأشعة أنّ الدماغ يتفعّلُ في المنطقة التي تتحكّم بالحركة، وأنّ «الدوبامين» يُنتج فعلياً. إن تحسّن الحركة ليس أمراً «نفسياً» فحسب، بل انتاج مادي لمادة «الدوبامين» في الدماغ.

المواد الكيميائية في الدماغ

لقد أُثبتَ إنتاج المواد الكيميائية في الدماغ عندما يتناول الإنسان دواء وهمياً بداية في عام 1978 عندما أوضحَ علماء في جامعة «كاليفورنيا» في «سان فرانسيسكو»، أنّ فقدان الألم الوهمي، عندما يرتاح الشخص من الألم بتناول الدواء الوهمي، يحدث بسبب أنّ الدماغ يُنتج مسكنات الألم الخاصة به. لقد وُجد أنها كانت مواد أفيونية «opiates» مثل «المورفين»، وكانت نسخ الجسم الطبيعية الخاصة به من «المورفين»، والتي أُشير إليها على أنها مواد أفيونية ذاتية. لقد بدأ البحث الأكثر تطوراً يُظهر أنّ النوع نفسه من الأشياء يحدث، عندما تُعطى الأدوية الوهمية من أجل أيّ حالة، إذ يُنتج الدماغ دواءً طبيعياً مصنوعاً خصيصاً من أجل مُقاومة المرض.

هنالك الآلاف من المواد الطبيعية في الدماغ والجسم. في كلمات «داوسن تشورش»، مُؤلف كتاب «العبقري في مورثاتك» «The Genie in Your Genes»: **يحملُ كلّ واحد منا مفاتيح صيدلية تحتوي مجموعة رائعة من مُكوّنات الشفاء: تولّد أدمغتنا في حدّ ذاتها أدوية مُماثلة لتلك التي يصفها الطبيب لنا.**

في وثيقة علميّة عام 2005 نُشرت في مجلة «علم الأعصاب»، كتب «فابريزيو بينيديتي»: «إنّ تأثيرات الدواء الوهمي المُشاهدة في علاجات مُختلفة هي الأكثر احتمالاً للتعقب عن كثب، مع المُعالجة الفعّالة التي تقترنُ معها تجريبياً».

بكلمات أُخرى، إذا أُعطي الشخص دواءً من أجل علاج حالة مُعينة، ثمّ تمّ تبديله على نحو سري بالدواء الوهمي، يُعتقد أنّ المواد

الكيميائية المُنتجة هي نُسخ طبيعية للدواء الذي استُخدمَ في الأساس. إذا كان الدواء الحقيقي مُسكن ألم، فإنّ الدماغ يُنتج مُسكنات ألم طبيعية. على نحو مُماثل، تقترح دراسات عن الإكتئاب أنّ الدماغ يُنتج مُضادات اكتئاب طبيعية.

أظهرت فحوصات الدماغ بالأشعة الآن أنّ تناول الدواء الوهمي بدلاً من مُضاد الإكتئاب (fluoxetine (Prozak)، على سبيل المثال، يُؤثر في مُعظم مناطق الدماغ ذاتها كما الدواء الاعتيادي.

يُنتج الدماغ دائماً **أدويته الخاصة**. هذه هي قوة التفكير في التغلّب على المشاكل الفيزيائية على المستوى الجزيئي.

لم يَعُد بالإمكان رَفضُ تأثير الدواء الوهمي وكأنه نسجٌ من خيال الناس، فقط «مُجرّد خيال». عندما تُؤمن بشيء ما، يتمّ إنتاج المواد الكيميائية المُطابقة في دماغك، وتقوم بإنجاز أدوار قوية تُعطيك تماماً ما تُؤمن أنه سيحدث.

تُنتجُ الموادُ الكيميائية بسبب حالة فكرية أو مزاجٍ مُعين.

كما تُؤمن

إن تأثير الدواء الوهمي يُقدّر غالباً بحوالي 35%، ممّا يعني أنه يعمل 35% من الوقت، ولكنّ هذا التقدير تعميم واسع جداً. في الواقع يختلف التأثير على نحو كبير تبعاً إلى المرض، طبيعة التجربة الدوائية، وحتى شخصية الأطباء الذين يُقدّمون الدواء، وبالطبع رغبة المريض في أن يتحسّن ومدى إيمانه أنه سيُصبح في حال أفضل.

لقد عُرِف أنّ التأثير يختلف بنسبة أدناها 10% وأعلاها 100% في بعض الدراسات. تُشير الأرقام العليا إلى أنّ القدرة على الشفاء موجودة داخلنا. في بعض دراسات الدواء الوهمي، تمّ تحفيز هذه القدرة عند البعض أكثر ممّا هي عليه عند الآخرين.

رَكّزَت العديد من أبحاث الدواء الوهمي على الألم. في إحدى الدراسات الكَندية التي استخدمت ألم الحُمّى، أكثر من 70% من الناس شعروا بالراحة من ألمهم بعد تناولهم الدواء الوهمي. لقد أظهرَت فحوصات الرنين المغناطيسي للدماغ «MRI» انخفاضاً في نشاط مناطق الدماغ التي تُعتبر مُستجيبات للألم.

إنّ تأثيرات الدواء الوهمي شائعة جداً وغالباً مرتفعة التأثير مع أدوية القلب. يعتقد الكثير من العلماء أنّ السبب يعود إلى الرابط القلبي الدماغي القوي. في عام 2007 قدمت شركة أدوية تقريراً عن نتائج تجربة نوع جديد من الأدوية لمرض قصور القلب الاحتقاني «congestive heart failure». أظهرَت الاختبارات أنّ الدواء قد ساهم في تحسين الحالة بنسبة 66% من المرضى، وهذه نسبة جيدة جداً، بيد أنّ الدواء الوهمي حسّن الحالة عند 51% من المرضى.

في تجربة عام 1988 لدواء «acyclovir» على أنه علاج مُحتمل لمُتلازمة التعب المزمنة «chronic fatigue syndrome» والتي أُجريت من قبل علماء في «المعهد المحلي لأمراض الحساسية والعدوى» في الولايات المتحدة الأمريكية، تحسّن 46% من الناس بسبب الدواء، و 42% منهم بسبب الدواء الوهمي. في دراسة أُجريت عام 1996 في تجربة دواء «steroid hydrocortisone»

كعلاج مُحتمل لمُتلازمة التعب المزمن CFS، تحسّن 50% من الناس بسبب الدواء الوهمي. كانت إحدى النساء في الثلاثينيات من العمر مُصابة بمتلازمة CFS على نحو حاد وكانت «مُتأذية على نحو كبير»، «ليس لديها طاقة»، «لا تستطيع العمل وتُمضي مُعظم وقتها في المنزل»، أظهرت هذه المرأة تعافياً ملحوظاً بعد تلقي الأدوية الوهمية.

إنّ نتائج كهذه لا تعني أنّ المرض ليس حقيقياً، كما يُؤمن بعض الناس، ولكنها تعني أننا نمتلك القدرة على تطوير حالة من التفكير تستطيع شفاؤه.

في دراسة عام 1997 على الأدوية من أجل علاج الورم الحميد في غدة البروستات، أصبح لدى أكثر من نصف الرجال في الدراسة، انخفاض هامّ في أعراض المرض بعد تناولهم الأدوية الوهمية.

أظهر البحث أنّ المادة نفسها يُمكن أن تعمل على أنها دواء وهمي «placebo » أو على شكل «nocebo» والذي يُؤثر على نحو مُعاكس للدواء الوهمي، حيث يُطوّر المريض مجموعة أعراض سلبية. في مقالة نُشرت عام 1969 في مجلة «الطب النفسي»، أُعطي إلى أربعين مريض مصاب بالربو جهاز استنشاق يحتوي على دواء وهمي «بخار الماء»، وأخبروهم أنه يحتوي على مواد مُثيرة للحساسية سوف تسبب انقباضاً في الشُعب الهوائية. عانى تسعة عشر شخصاً منهم أي 48% من الانقباض في شعبهم الهوائية، واختبر اثنا عشر شخصاً من المجموعة نوبات ربو كاملة. عندما قُدم لهم جهاز استنشاق آخر، وأخبروهم أنّ بإمكانه أن يُخفف

أعراضهم، حصل ذلك فعلاً، على الرغم من أنه كان يحتوي أيضاً على دواء وهمي.

لقد أخبروا مريضة في هذه الدراسة أنّ جهاز الاستنشاق يحتوي على غبار الطلع. سرعان ما تطوّرت عندها أعراض حُمّى القش، وحدث عندها انقباض في الشعب الهوائية. في تجربة ثانية، تمّ إخبارها أنّ جهاز الاستنشاق يحتوي فقط على مواد مُثيرة للحساسية، ولكن من غير غبار طلع، وفي تجربة ثالثة تمّ إخبارها مُجدداً أن جهاز الاستنشاق يحتوي على غبار الطلع، ومرة أُخرى تطوّرت عندها أعراض حُمّى القش وكذلك الربو.

الأدوية الوهمية من أجل تحسين الأداء

وصفَت دراسة للدواء الوهمي في عام 2007 تجربة مُنافسة بين رياضيين تتضمّن رياضيين غير مُحترفين تمّ إعطاؤهم «مورفين» أثناء التدريب على نحو مُنتظم «بهدف الدراسة». في يوم المُنافسة تمّ تبديل المورفين سراً بالدواء الوهمي. عندما تنافسوا، كان أداء الرياضيين في المستوى نفسه، كما كان سيحدث لو تناولوا المورفين فعلاً. بكلمات أُخرى، بإمكان الرياضيين أن يركضوا تماماً وعلى نحو طبيعي كما لو أنهم تناولوا أدوية من أجل تحسين الأداء. يُنتج الجسم على نحو طبيعي أدويته الخاصة، على الرغم من أنها ليست أدوية بمعنى المُنشطات، ولكنها مواد طبيعية تُساعدنا كي نُنجز على مستوى عال.

في دراسة أُجريت عام 2007 في جامعة «هارفارد»، اكتُشف أنه

حتى الأشخاص الذين يحصلون على المستوى نفسه من التدريب يتلقون منافع مُختلفة منه، وهذا يعتمد على إيمانهم أنه تدريب جيد أم لا.

تضمّنت الدراسة أربع وثمانون موظفة من خدمة الغرف ممّن تتضمن عملهنّ تدريباً كافياً من أجل اجتياز توصيات «USSurgeon» العامة من أجل التدريب اليومي. مع ذلك، لم تعرف النساء هذا، ولم ينظُر مُعظمهنّ إلى أنفسهنّ على أنهنّ نشيطات جسدياً. عندما قام علماء «هارفرد» باستفتائهنّ، عرفوا أنّ ست وخمسون من النساء لا يعتقدن أنهنّ حصلنَ على أيّ تدريب مُطلقاً. لذلك قسموا النساء إلى مجموعتين. مع المجموعة الأولى، مَرَّ العلماء مع جميع النساء على كلّ النشاطات التي قُمنَ بها أثناء اليوم، من حمل الأمتعة، والمعدات الثقيلة، الكنس، تغيير أغطية الأسرة، التنظيف العام، وشرحوا عدد السعرات الحرارية التي حرقها كلّ نشاط، ثمّ أخبروا النساء اللاتي تجاوزت نشاطاتهم اليومية توصيات «US Surgeon» العامة. بينما لم يُخبروا المجموعة الثانية أيّ شيء.

بعد شهر، قام العلماء بأخذ قياسات فيزيولوجية للنساء. إنّ المجموعة التي عرفَت أنهم كانوا يتلقون تدريباً جيداً خسروا وزناً، وكان هناك انخفاض في نسبة الخصر إلى الورك عندهنّ، وكذلك مُؤشر كتلة الجسم، ونسبة الدهون في الجسم، وانخفاض بنسبة 10% في ضغط الدم لديهنّ. إنه شيء قوي! إنه التفكير!

إنّ الأشياء التي تُؤمن بها تُؤثر حتى في أداءك الأكاديمي. فحصَت دراسة عام 2006 نُشرت في مجلة «العلوم» مجموع مادة

الرياضيات لدى 220 طالبة ممّن قَرأنَ واحداً من اثنين من تقارير بحث زائفة. نصفهن قرأنَ أحد التقارير، والنصف الثاني قرأنَ التقرير الآخر. زُعم في التقرير الأول أنّ العلماء اكتشفوا مورثات وراثية على الكروموزوم Y «وهو نوع من الصبغيات يتواجد فقط عند الرجال»، تُعطي الرجال نسبة تقدّم 5% على النساء في الرياضيات. أمّا التقرير الزائف الثاني فقد زعم أنّ الرجال لديهم أفضلية بنسبة 5% على النساء، فقط بسبب الطريقة التي يُبرمج بها المُعلّمون الفتيات والصبية في عُمر مُبكر على أنماط مُعينة.

عندما تمّ اختبار الطالبات، فإنّ المجموعة التي آمنت أنّ الاختلاف كان فقط مسألة برمجة على أنماط معينة، وهذا يعني إنهنّ جيدات تماماً في الرياضيات كما الرجال، قَدّمنَ على نحو أفضل بكثير من اللاتي فكّرن أنّ لديهنّ عائق وراثي.

قوة الاستشارة الإيجابية

يُنظرُ إلى تأثير الدواء الوهمي غالباً على أنه إزعاج في التجارب الطبية. من أجل ذلك، تُحاول بعض الشركات أن تُلغيه في مُحاولة من أجل الحصول على صورة أكثر وضوحاً عن مدى جودة مفعول الأدوية. بيد أنّ الأشياء لا تسير دائماً حسب الخطة.

في مُحاولة أنموذجية، أُعطي المرضى إمّا دواء حقيقياً أو دواء وهمياً. أُطلق على المرضى الذين تحسّنوا على الدواء الوهمي اسم «المُستجيبون للدواء الوهمي» ثمّ أُزيلوا من لائحة الاختبار. بدأت تجربة جديدة لا تحتوي على أيّ مستجيبين

معروفين للدواء الوهمي. أظهرت بعض الدراسات أنّ 35% من الأشخاص تحسّنوا على الدواء الوهمي في التجربة الأولى، ثمّ في المجموعة الثانية، وعلى الرغم من أنّ المستجيبين للدواء الوهمي قد أُزيلوا، هناك 35% من المرضى أيضاً استجابوا من جديد أيضاً إلى الدواء الوهمي.

هذا لغز كلّي بالنسبة إلى العديد من الشركات التي قامت بهذه التجارب. إنّ سبب هذه النتيجة في التجارب يكمن في العامل الوحيد الذي لم يتغيّر بين الدراستين وهو الأطباء! إنّ الأطباء ما يزالون يقولون الأشياء نفسها ويتواصلون بالحماس نفسه من دراسة إلى أُخرى. إنّ ما يقولونه، وكيف يقولونه، وحماستهم إلى العلاج، وكيف يقومون برواية الأمر للأشخاص يهمُّ كثيراً.

مثال، في دراسة أُجريت عام 1954، أُعطي إلى مَرضى مُصابين بتقرّحات نازفة حُقناً مائية، ولكنهم أُخبروا أنّ هذه الحقن سوف تشفيهم، أو أنهم أُعطوا حُقناً تجريبية بفعالية غير مُحددة. من المرضى الذين تمّ إخبارهم أنّ الحقن ستشفيهم، أظهر 70% تَحسناً مُمتازاً، ولكن من المجموعة التي أُخبرت أنها حقنة تجريبية، تحسّن فقط 25% منهم.

في دراسة أُخرى، اختبر «فابريزيو بينيديتي»، تأثيرات الدواء الوهمي المَخفي على ألم الذراع. عندما أُعطي الدواء الوهمي على نحو سري من خلال محلول ملحي، لم يتغيّر مُستوى الألم. ولكن عندما أُعطي الدواء الوهمي على مرأى كامل من المرضى وأُخبروا: «سأقوم بإعطائكم مُسكناً للألم. سوف يهدأ ألمكم بعد بضع دقائق.

إبقوا هادئين ومرتاحين، وأخبروا عن إحساسكم بالألم في الدقائق القادمة»، فقد تضاءل الألم.

في دراسة أُجريت عام 1978 تتضمّن حُقناً سنية، تمّ إعطاءُ المرضى إمّا رسالة «أكثرُ مبيعاً» على أقراص الدواء الوهمي التي تلقوها قبل الحقن في الفم، وقام أطباء الأسنان بتأكيد أنّ الدواء يبدو عظيماً حقيقة، أو رسالة «أقل مبيعاً»، وقال أطباء الأسنان إنّ الدواء قد يعمل وقد لا يعمل. إنّ المرضى الذين حصلوا على رسالة «أكثر مبيعاً»، أصبح الألم لديهم أخفّ عندما تمّ حقنهم، كذلك أصبح القلق أقلّ والخوف أقلّ، من المرضى الذين أعطوا رسالة «أقلّ مبيعاً».

في مقالة عام 1987 نُشرت في «**مجلة الطبّ البريطانية**» بعنوان «استشارات المُمارسة العامة: هل هناك أيّ غاية من كونك إيجابياً؟»، أُعطي إلى مئتي مريض إمّا استشارة سلبية أو إيجابية «لأمراض ثانوية». في الاستشارات الإيجابية، أخبروا المرضى عن المُشكلة، وأنهم سيكونون في أفضل حال خلال بضعة أيام. في الاستشارات السلبية، أخبر الطبيبُ المرضى أنه غير مُتأكّد ما هي مُشكلتهم. بعد أسبوعين تحسّن 53% من إجمالي المرضى، وتحسّن 64 % من أولئك الذين حصلوا على استشارة إيجابية، وأُخبروا أنهم سيكونون أفضل، مُقارنة مع 39% من مرضى الاستشارة السلبية. إنّ « قوة الاستشارة الإيجابية» كانت تقريباً أكثر بمرتين من قوة الاستشارة السلبية.

إنّ معرفة مدى الحماسة التي يجب أن تكون عليها عندما تنقل رسالة يُمكن أن يكون تحدياً كبيراً أمام أطباء اليوم. من جهة، هم

يعرفون أنّ ما يقولونه مُهمّ، ولكن من جهةٍ أُخرى عليهم أن يكونوا مسؤولين في نقل حقيقة ما ثبتَ أنّ الأدوية تقوم به، بما في ذلك حدودها. إنّ ما يقولونه بوضوح يهمّ فعلاً، وكذلك من المُهمّ جداً الكيفية التي يقولون بها الأمر. أظهر بحث حديث بوضوح أنّ التعاطف، الدفء، المرجعية، تماماً مثل الحماسة والثقة، لها تأثير جدير بالاعتبار. هناك حاجة إلى مزيد من البحث من أجل السماح للأطباء بحُرية أكبر حول ما يستطيعون وما لا يستطيعون قوله، وكذلك حول الطريقة الأكثر فعالية من أجل قول شيء ما. إنّ الأمر عائد لما تُؤمن به. تكمن القوة داخلك.

قوة التفاؤل

على الرغم من أنّ هذه النتائج تُشير إلى قوة شخصية الطبيب، فإنّ شخصية المريض تُؤثر أيضاً في كيفية تلقيه الرسالة، وبناءً عليه يتحدد مدى الجودة التي يعمل بها الدواء الوهمي من أجله.

قارن العلماء بين عامي 2005 و 2007، في جامعة «توليدو» في «أوهيو» بين استجابات مُتفائلين ومُتشائمين إلى الأدوية الوهمية. في سلسلة من التجارب، أعطوا المُتفائلين والمتشائمين قرص دواء وهمي، وأخبروهم أنه سيجعلهم يشعرون بالتوعّك. استجاب المتشائمون على نحو أكبر وشعروا بالتوعك على نحو أكبر من المُتفائلين. ثمّ أعطى العلماء إلى المتفائلين والمتشائمين علاج نوم وهمي، وأخبروهم أنه سيجعلهم ينامون على نحو أفضل. هذه المرة، استجاب المتفائلون على نحو أكبر وناموا على نحو أفضل من المتشائمين.

إنّ المُتفائلين هم على الأرجح أكثر استفادة من شيء سيجعلهم أفضل، بينما المتشائمون هم على الأرجح أكثرُ استجابة مع شيء من المُفترض أن يجعلهم أسوء. إنّ مفتاح الشفاء يقبع دواخلنا.

رفع قوة الدواء الوهمي «التهيئة»

بإمكاننا رفع قوة الدواء الوهمي، وهذا ما يُسمّى التهيئة. في تجربة تهيئة أنموذجية، أعطى العلماء مريضاً دواءً حقيقياً مدة يومين، ثمّ استبدلوه سراً بالدواء الوهمي في اليوم التالي. بالتأكيد، لم يشكّ المريضُ بأيّ شيء، ولذلك عندما تمّ إعطاؤه «الدواء الوهمي»، توقع أن يحصل على المستوى الاعتيادي من الارتياح الذي كان يحصل عليه أثناء الأيام القليلة الماضية عندما كان يتناول الدواء الفعلي، وهذا ما حصل فعلاً. لقد كان المريضُ في حال «تعوّد» كي يُؤمن أنّ كلّ حقنة أو حبة دواء ستعمل، تماماً كما كانت كلاب العالِم «بافلوف» مُتعودة أن يسيل لعابها عندما تسمع رنين الجرس.

اقترحت الدراسات أنه كلّما كانت التهيئة المُنجزة أطول، زادت قوة التأثير، وزاد عمق أنظمة الجسد التي يُمكن أن يخترقها التفكير، وأصبح الدواء الوهمي أكثر قوة. في بعض تجارب التهيئة، تمّ رفع تأثير الدواء الوهمي حتى 100%.

في إحدى التجارب، أعطى العلماء إلى مُتطوعين شراباً مُنكهاً يحتوي على مادة كيميائية تُسمّى «cyclosporine A» تُثبّط الجهاز المناعي. في كلّ مرة تناول فيها المُتطوعون الشراب، كانت أجهزتهم المناعية تضعف. بعد عدة أيام، تمّ تبديل الشراب بشراب

آخر لا يحتوي على المادة المُثبطة، بيد أنّ المتطوعين استمروا في إظهار الضعف في الأجهزة المناعية. لو أعطى العلماء المرضى في اليوم الأول شراباً وأخبروهم أنه سيُضعف أجهزتهم المناعية، فلن يكون له تأثير بالغ عليهم، وسيكون تأثير الدواء الوهمي أقل.

على نحو مُماثل، في إحدى التجارب التي أُجريت من قبل «فابريزيو بينيديتي»، أُعطي إلى المُتطوعين دواءً وهمياً، وأُخبروا أنه كان دواءً مُخففاً للألم، وفعلاً خفف مُستويات الألم، ولكن عندما أخبر العلماء المتطوعين أنّ الدواء قد يزيد من مستويات هرمون النمو، لم يكن لهُ أيّ أثر.

من أجل تغيير مستويات هرمون النمو، احتاج العلماء أن يرفعوا قوة الدواء الوهمي، فقاموا بتجهيز مواد مع مادة تعرف «sumatriptan»، والتي تُعرف أنها ترفع مستويات هرمون النمو. بعد عدة أيام من تناول هذه المادة، التي نتج عن تناولها زيادة في مُستويات هرمون النمو، تلقّى المرضى سراً دواءً واهمياً بدلاً عنه، ومع ذلك استمرّت مُستويات هرمون النمو في الارتفاع.

في اليوم الأول لم يكن للدواء الوهمي أيّ تأثير، ولكن من خلال التهيئة ربط التفكير أخذ مادة «sumatriptan» مع مُستويات هرمونية مُتغيرة، على الرغم من أنّ المُتطوعين لم يكونوا واعين بالتغيرات.

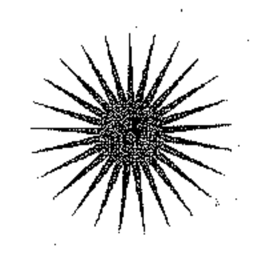
يحتوي الدماغ على تريليونات من الدارات العصبية التي ترتبط مع كلّ جزء من الجسم. نحن نُهيئ داراتنا العصبية كي تتحمّس أكثر

فأكثر مرة بعد مرة، بحيث أننا عندما نتناول قرصاً دوائياً أو حُقنة، حتى وإن كان الدواء وهمياً، فإنّ الدارات ذاتها تتحمّسُ حالما نتناول الدواء، بسبب أنّ إدراكنا اللاواعي يربط قرص الدواء أو الحقنة بالتغييرات الهرمونية والمناعية، كما أظهرتِ آخر دراستين.

إذا حاولنا على نحو واعٍ أن نُؤثر في أجهزتنا المناعية أو مُستويات هرمون النمو «دونَ أيّ معرفة حول كيفية القيام بهذا»، فلن نُحقق الكثير من النجاح. إنّ التهيئة ترفع قوّة الأدوية الوهمية أو قوة التفكير. إنها تسمح لنا أن نُغيّر الأنظمة في الجسم، والتي لم نكن قادرين على تغييرها على نحو عادي. لقد ظهر أنّه لدينا طاقة هائلة كي نشفي أنفسنا من خلال استخدام تفكيرنا. نحتاج فقط أن نُحفّز تلك القوة.

فيما بعد في هذا الكتاب ستتعلم أنه بإمكاننا أن نُغيّر أنظمة الجسم بطريقة أُخرى، وبهذا نرفع قوة التفكير، من خلال التصوّر المُتكرر لعملية الشفاء.





تعملُ الأدويةُ لأننا نؤمن بفاعليتها

«لا تُؤمن بما تَسمع وآمِن بنصف ما تَرى»

«بينيامين فرانكلين»

لا تصلُ بعض الأدوية إلى السوق لأنّ التجارب أثبتت أنها ليست أفضل من الأدوية الوهمية. في بعض الحالات تكون فعاليتها مُنخفضة، ولكن في حالات أُخرى تكون فعاليتها مُرتفعة، ويحدث أيضاً أنّ تأثير الدواء الوهمي مرتفع أيضاً. يُعتبر الدواء الجيد «نوعاً ما» غير فعال، ولكن ما ينقص تماماً في هذه الأمثلة هو قوة الدواء الوهمي، وقوة تفكير الناس الذين يتناولون الأدوية في التجارب.

هذا هو الحال غالباً مع الأدوية المُضادة للاكتئاب. بعضُ

الأدوية المُضادة للاكتئاب الأفضل مبيعاً في العالم اعتُبِرَت غير فعالة، بسبب أنّ دليلاً جديداً أظهر أنّ مُعظم قوتها هو بسبب تأثير الوهم.

في تحليل مُبدع أُجري عام 2008 «مُلخص العديد من الدراسات» لـلأدوية: venlafaxine (Effexor)، fluoxetine (Prozac)، paroxetine (Seroxat)، nefazodone (Serzone)، غطّى خمس وثلاثين تجربة سريرية تتضمّن 5133 مريضاً، أظهرت النتائج أنّ تأثير الدواء الوهمي مسؤول عن 81 % من تأثير هذه الأدوية. الفارق الهامّ الوحيد بين الدواء الحقيقي والدواء الوهمي موجود لدى مرضى الاكتئاب الشديد. مع مثل هذا التأثير المرتفع للدواء الوهمي، من المستحيل أن تُثبت أنّ الأدوية تعمل حقيقة على نحو فعال. رُبّما تكون الأدوية فعالة، ولكنّ الدراسات أظهرَت أنّ لدينا قدرات أكبر بكثير كي نشفي أنفسنا تختلف عمّا كنا نعتقده عادة. في الحقيقة، هناك ملايين الناس حول العالم الذين استفادوا من واحدٍ أو أكثر من هذه الأدوية التي تُبرهن قوة التفكير البشري الهائلة.

قد يكون إحدى الطرق التي تعمل بها الأدوية الوهمية المُضادة للاكتئاب هي أنها تُعطي الأمل إلى الناس، وبالتالي يستطيع الدواء الوهمي القيام بالعمل نفسه. يشعر المريض ببعض التحسّن من معرفة أنّ شيئاً ما قد يعمل، وهذا التوقّع الإيجابي كافٍ كي يتفوّق على بعض من مشاعر الاكتئاب، خاصة عندما يُؤخذ الدّواء كلّ يوم. بمعنى آخر، فإنّ الأمر أشبه بأن تُعطى توقعاً إيجابياً من الأمل كلّ يوم، ولكنّ الأمل يأتي من الداخل، وهو شيء نمتلكه حسب ما نُؤمن به.

هكذا فإنّ قوة العلاج لاتكمنُ فقط في الأمل، ولكن في قدرتنا على أن نحصل على الأمل.

بإمكاننا أن نضع أملنا أو ثقتنا في أيّ شيء أو أيّ شخص وبإمكان هذا أن يشفينا، ولكنّ المفتاح من أجل تسخير قوة التفكير هو ادراك أنّ ما نُركّز عليه، وما نُفكّر ونؤمنُ به، هو الأمر المُهمّ. وهذا يأتي من دواخلنا.

نحنُ نغرس الأمل أو الثقة كلّ الوقت دون وعي في الأشياء التي تحمل معنى بالنسبة إلينا. ولكن لاحظ، مرة أُخرى، أنّ المعنى الذي نُعطيه للأشياء هو ما يُسبب الشفاء، وليست الأشياء في حدّ ذاتها. تكمن القوة في كلّ منا.

تأثير المعنى

في كتابه الممتاز «المعنى والطب وتأثير الأدوية الوهمية» «Meaning، Medicine and the 'Placebo Effect» قام بروفيسور علم الإنسان «دانييل مويرمان»، وعضو مجموعة «هارفرد لدراسة الدواء الوهمي»، بتسمية العديد من تأثيرات الدواء الوهمي بعبارة «استجابات المعنى». لقد سمّاها هكذا بسبب أن المعنى الذي يُعطيه المرضى للعلاج هو ما يُشفيهم. بكلمات أُخرى، تكمن مُعظم قوة الشفاء في إدراكنا للدواء أو العلاج.

في كتابه، كتب البروفيسور «مويرمان»: «إنّ استجابات المعنى تتدفّق من التفاعل مع السياق الذي يحدث فيه الشفاء، مع «قوة» الليزر في العملية الجراحية، أو مع اللون الأحمر لحبة الدواء التي تحتوي

على دواء مُحفّز. أحياناً، يعمل الضماد على إصبع مجروحة على نحو أفضل أحياناً إذا كان عليه صورة للشخصية الكرتونية «سنوبي».

لا يُوجد سبب طبي يشرح كيف أنّ الشخصية الكرتونية على الضماد الطبي تشفي الجُرح على نحو أسرع عند الطفل، بيد أنّ ذلك يحدث. إنّ الكرتون ذا معنى بالنسبة إلى الطفل، وأفكار الطفل هي التي تُسرّع عنده شفاء الجرح.

إذا تمّت مُعالجة شخص من مرض بأداة كبيرة تُصدر سهاماً مُضيئة منها، فإنها رُبّما ستعمل على نحو أفضل من الدواء، حتى وإن كانت الآلة و الدواء أدوية وهمية. ليست الآلة أو الدواء هي التي تشفي، ولكن إدراكنا لها هو الذي يقوم بذلك. من هنا تعمل الأدوية الوهمية أفضل إذا كانت برائحة طبية، أو تحوي على اسم يبدو تقنياً، أو إذا كانت مُؤلمة، أو فيها نزعة إلى الانتهاك والتعدي.

في كتاب «الأدوية الوهمية، والمُعاكسة للدواء الوهمي: المعنى الثقافي للاعتقاد»، كتبَ «هيلمان»:

مكتب الطبيب، جناح المشفى، المزار المقدس، أو بيت مُعالج تقليدي يُمكن مُقارنتها بمجموعة مسرح كاملة مع ديكور، دعائم، ملابس، الأزياء، نصّ المسرحية المُشتق من الثقافة في حدّ ذاتها، والذي يُخبر الناس كيف يتصرفون، وكيف يختبرون الحدث، وما يتوقعون منه. إنهم يُساعدون في جعل المُعالِج، وقوة نظريته في العلاج، أموراً رسمية.

في النهاية، تكمُن القوة الأكبر في الشفاء داخلنا، وفي قدرتنا على اختيار الكيفية التي ننظر بها إلى الأشياء والمعنى الذي نعطيه لها.

الشعور بالاكتئاب

إن أفكارنا عن لون الحبوب الدوائية تُؤثر في مدى عملها. اختبر علماء في جامعة «كين كيناتي» المُحفزات الزرقاء والوردية والمهدئات على سبع وخمسين طالباً: كان كلا النوعين من «الأدوية» وهمياً في الواقع، على الرغم من أنّ هذا لم يكن معروفاً بالنسبة إلى الطلاب.

لقد وُجد أنّ «المهدئات» الزرقاء كانت فعالة بنسبة 66%، ولكنّ المهدئات الوردية اللون كانت فعالة فقط بنسبة 26%. أثبت اللون الأزرق أنه أفضل من الوردي بمرتين ونصف من أجل خلق إحساس بالاسترخاء. على نحو عام، فإنّ اللون الأزرق هو لون مهدىء. بيد أنه لو كان اللون الأزرق يمتلك معنى مختلف في ثقافة أُخرى، يجب أن تتوقع نتائجاً مُختلفة، وهذا هو الحال في الواقع.

وصف «دانييل مويرمان» جُزءاً من بحثٍ مُمتع في «المعنى، الطب وتأثير الدواء الوهمي»، حيث استشهد بدراستين إيطاليتين فحصتا حبوب الدواء الوهمي الزرقاء المنوّمة. لقد عملت الحبوب على نحو جيد مع النساء ولكن ليس مع الرجال. في حالة الرجال، عملَت الحبوب الوهمية الزرقاء فعلياً كمُحفزات. شرح «مويرمان» ذلك بأنّ اللونَ الأزرق هو لون عباءة السيدة مريم العذراء، ولذلك يرتبط اللون الأزرق في «إيطاليا» بالسلام، على الأقل بالنسبة إلى النساء. بيد أنّ قوة هذا الرمز قد أُلغيت عند مُعظم الرجال، فاللون الأزرق هو لون الملابس الرياضية عند فريق كرة القدم الايطالي، وكرة القدم في «إيطاليا» أمرٌ مُهمّ جداً، وخاصة عند الرجال.

لقد كنتُ محظوظاً لتواجدي في «إيطاليا» أثناء كأس العالم 2006 والذي ربحَته «إيطاليا»، وأستطيع أن أشهد بهذا. لقد كنتُ في «لوسا»، وهي بلدة في «توسكاني» أثناء بعض المباريات الإيطالية. كلّ مباراة رابحة كان يتبعها احتفال يتضمّن مُعظم الرجال المحليين في البلدة وهم يُلوّحون بقبعاتهم الزرقاء أثناء قيادتهم دراجاتهم النارية، ويُغنون ويُزمّرون بأبواقهم. أشار «مويرمان» أنه بدلاً من كونه لوناً مُهدئاً، فإنّ اللون الأزرق يعني على الأرجح «النجاح، الحركة المُفعمة بالقوة، القوة والنعمة في الميدان، وعلى نحو عام، المتعة الكبيرة». إنه كذلك بالنسبة إلى الرجال على الأقل، ولذلك لا تعمل الحبوب المنومة الزرقاء على نحو جيد بالنسبة إلى الرجال الإيطاليين كما تفعل بالنسبة إلى النساء الإيطاليات بسبب ما يعنيه هذا اللون لهنّ.

أهمية المكان الذي نعيش فيه

تتأثر مُعتقداتنا بثقافتنا، وكذلك يختلف تأثير الدواء الوهمي حسب المكان الذي نعيش فيه. في دراسة أُجريت في الولايات المتحدة الأمريكية عن علاجات الصداع النصفي «الشقيقة»، تحسّن 33.6% من المرضى الذين تلقوا الحقن الوهمية، وبنسبة 22.3% من المرضى الذين تلقوا الحبوب الوهمية. إنّ الحقن الوهمية في الولايات المتحدة الأمريكية كانت أفضل بمرة ونصف من الحبوب الوهمية. أمّا في «أوروبا»، فقد كان الأمر مُختلفاً. في تجربة أوروبية، حصل 27.1% من المرضى على ارتياح من الألم بعد تناولهم حبوب مُسكّنة، بينما ارتاح 25.1% من المرضى بعد

حصولهم على حقن مهدئة. في «أوروبا»، تعمل الأقراص الدوائية في علاج الصداع النصفي على نحو أفضل ممّا تفعله الحُقن.

أشار «مويرمان» أنّ تلقي «حقنة» هو أمر اعتيادي جداً في «أمريكا»، ولذلك يُؤمن الناس بها أكثر، ومن هنا فإنّ الحقنة الوهمية هي الأفضل هنا. بينما في المملكة المتحدة، نحن «نتناول الكثير من الحبوب»، ومن هنا فإنّ الحبوب الوهمية تعمل على نحو أفضل هنا.

هذا النوع من التأثير الثقافي شائع بالنسبة إلى الأنواع الأُخرى من الأدوية أيضاً. في تجربة لدواء «Tagamet» أجريت في «فرنسا» وُجد أنه فعال بنسبة 76%، بينما كان الدواء الوهمي فعالاً بنسبة 59%. في البرازيل كان الدواء نفسه فعالاً بنسبة 60%، وكان الدواء الوهمي فعالاً بنسبة 10% فقط. إنه أمرٌ مُثير للدهشة، فقد عمل الدواء الوهمي على نحو جيد في «فرنسا»، تماماً مثل فعل الدواء الحقيقي في «البرازيل»، وهذا يُبرهن قوة تفكيرنا في التأثير سواء كان الدواء يعمل أم لا.

نحو الأفضل أو الأسوء، الجواب في التفكير

استُخدم دواءُ «تاجاميت» «Tagamet» على أنه الدواء الأفضل لمعالجة تقرحات المعدة، على الأقل حتى قدوم «Zantac» في الثمانينيات. أظهرَت عدد من المحاولات أنّ فعالية «تاجاميت» كانت حوالي 70 – 75%، ولكن فور وصول دواء «زانتاك» «Zantac»، والذي جرى التسويق له على أنه أفضل بكثير،

اضطربت آراء المرضى «والأطباء» عن دواء «تاجاميت»، ولم يعُد بعد الآن الدواء «الأفضل». لقد وجدت المجموعة التالية من تجارب «تاجاميت» أنّ فعاليته هي فقط 64%. هل تغيّرت التركيبة الكيميائية في دواء «تاجاميت»؟ هل تغيّرت الكيمياء الحيوية عند الناس على نحو جذري في الوقت ما بين مجموعتي التجارب؟ كلا. كلّ ما تغير كان مُعتقداتهم حول دواء «تاجاميت». من المُثير للاهتمام، أنّ «زانتاك» أُخذ على أنه الدواء الرئيس المُضاد للقرحة، وأظهر فعالية بنسبة 75%، والتي هي حقيقة ليست مُختلفة جداً عن قوة «تاجاميت» التي ذُكرت في الأصل.

اتّضح أنّ تفكيرنا يُؤثر أيضاً في «الأسبرين». في دراسة عام 1981 تضمّنت 835 امرأة، أُجريت في جامعة «كيلي» في المملكة المتحدة، اكتشفوا أنّ وجود اسم العلامة التجارية على الأقراص الدوائية خلق اختلافاً كبيراً في مدى فعالية «الأسبيرين».

استخدمت الدراسة نوعين من حبوب «الأسبيرين»، إحدى هذه الحبوب كانت موسومة باسم علامة تجارية معروفة جداً، والأُخرى باسم «مُسكن للألم». كان هناك أيضاً نوعان من الحبوب الوهمية، موسومة بالطريقة نفسها، إمّا تحت اسم علامة تجارية معروفة جداً، أو «مُسكن للألم». كانت النساء مفصولات في أربع مجموعات بحيث تتناولُ كلّ مجموعة نوعاً واحداً فقط من الحبوب.

أظهرتِ النتائج، على نحو عجيب، أنّ حبوب الأسبرين ذات العلامة التجارية عملت أفضل من حبوب «الأسبيرين» التي لا تحوي علامة تجارية، مع أنها كانت الدواء نفسه، وأنّ الحبوب

الوهمية ذات العلامة التجارية قللت الألم أكثر بكثير من الحبوب الوهمية التي لم تُوسم بعلامة تجارية، مع أنها كانت الدواء الوهمي ذاته. لقد عمِلت كلّ من حبوب الأسبيرين والحبوب الوهمية أفضل عندما كانت بعلامة تجارية، وعلى نحو لا يُصدق، لم تكن حبوب «الأسبيرين» التي لم تُوسم بعلامة تجارية أفضل بكثير من الحبوب الوهمية ذات العلامة التجارية.

لقد رأيتُ شخصياً هذا النوع من النتيجة مع حبوب «باراسيتامول». إنّ الحبوب ذات العلامة التجارية «بانادول» في المملكة المتحدة، المُصممة والمُشكلة على نحو مُختلف عن الحبوب الرخيصة العادية والشعبية التي تُباع في المتاجر، بدت أنها تعمل على نحو أفضل. عندما سألتُ بعض الناس عن أفكارهم، بدا أنّ لفظ الاسم، العلامة التجارية، السعر، المظهر، وتغليف الحبوب هو كلّ ما يُعطيهم الثقة في حبوب «بانادول». إنّ الحبوب المُنتشرة بكثرة في السوق، كما قالوا، بدت رخيصة وأقلّ قوة، وبسبب هذا الإدراك كانت في الحقيقة «حسب تحليلي البسيط»، أقلّ فعالية، على الرغم من أنها كانت الدواء ذاته.

تختارُ الشركات الدوائية غالباً أسماء أدوية تُعزز تأثيرها الملموس. في مقالة عام 2006 نشرت في «تطور العلاج النفسي»، اقترح الطبيب النفسي «آرون فالانس» أنّ اسم «Viagra» عزز حقيقة من تأثير الدواء. إنه مُماثل في الصوت لكلمة «Niagara»،«vigour»، والتي تخلق إدراكاً للقوة والحيوية. ما من شكّ أنّ الاسم يصنع فارقاً. لو سُميت «Flopsy» مثلاً، أشكّ أنها ستعمل على نحو جيد جداً!!

دَرس «هيربيرت بينسون»، أستاذ الطب في «هارفرد» ومؤلف للكتاب الأفضل مبيعاً «الشفاء الخالد» «Timeless Healing»، أدوية الخناق الصدري التي كانت معروفة على نحو جيد وفعالة في الأربعينيات والخمسينيات، والتي ساعدت 70–90% من الناس الذين تناولوها. عندما تمّت إعادة فحصها مُؤخراً في اختبارات بجودة أعلى، وُجد أنها أقلّ فعالية بكثير. ومنذ ذلك الوقت فصاعداً، توقّفت عن العمل على نحو جيد جداً بالنسبة إلى الناس، على الرغم من أنها عملت سابقاً على نحو جيد. اقترح «بينسون» أنّ هذا كان على الأغلب بسبب أنّ الأطباء الذين يصفون هذه الأدوية لم يعودوا يُؤمنون بها كثيراً كما في السابق، ولم يعودوا مُتحمّسين لها تماماً كما كانوا عندما وصفوها بدايةً في السابق.

لقد أشار «دانييل مويرمان» في كتاب «المعنى، الطبّ وتأثير الدواء الوهمي» إلى هذه النتائج، فكتب: «بإمكان المُشككين أن يُشفوا بما يقارب 30 – 40% من مرضاهم بالأدوية غير الفعّالة، بينما بإمكان المُتحمسين أن يُشفوا بنسبة 70 – 90%، مع الأدوية نفسها».

هناك أحياناً فارق صغير بين نوعين من الدواء بالنسبة إلى الحالة نفسها. هناك فارق في التجارب المخبرية، مع أنّ الأدوية قوية جداً. كعَالم في مجال الصناعات الدوائية، اعتدتُ أن أدرس الأدوية، ولا أزال أشعر بالإثارة عندما أدرس التركيب الكيميائي حول كيف يتفاعل الدواء مع أنظمة الجسم. إنّ تصميم وتطوير الدواء هو أمرٌ دقيق وعملية تحتاج إلى درجة عالية من المهارة، وتتطلب مهارة استثنائية في التلاعب بتركيب الجزيئات الكيميائي.

بيد أنّ أنابيب الاختبار لا تتضمّن الوعي البشري. حالما يتناول شخص الدواء، فإنّ أفكار ذاك الشخص حول الدواء تصبح كلّها مُهمّة. هذا الشخص إمّا سيُؤمن أنّ هذا الدواء سيعمل أو لن يعمل، وما يُؤمن به سيُؤثر في مدى الجودة التي يعمل بها الدواء.

أرغب أن أرى هذا العامل يُؤخذ في عين الاعتبار على نحو أكبر في الطب. هناك الكثير من الأطباء يأخذونه في الحسبان، ولكنه لا يُدرّس عالمياً في مدارس الطب كشيء يتوجّب عليهم استخدامه في علاجاتهم. في الكثير من المدارس، يُوضع تأكيد أكبر على الاعتبارات الأخلاقية حول إعطاء الأدوية الوهمية بدلاً من التأكيد على قدرتها في الشفاء. بعض أطباء الأسرة وأطباء أجنحة المشافي يصفون الأدوية الوهمية عندما يرون أنه ما من سبب طبي يُبرر شكاوى المريض. حالما يتلقّى الشخص دواءه الوهمي، تنقص أعراضه كثيراً.

إنّ الأدوية الوهمية تُعالج، إنها حقيقة! بيد أنّ القوة الحقيقية تأتي من دواخلنا، والأدوية الوهمية هي رموز نربط بها أفكارنا عن الأمل والشفاء. إنّ الأفكار ملكنا.

تناول حبوبك الوهمية جميعها.

في بعض الأمراض، تعمل أربع حبات أفضل من حبتين. أظهرَت أيضاً العديد من الدراسات أنّ أربع حبات من الدواء الوهمي هي أفضل من حبتين. في عام 1999، لخّص علماء من جامعة «أمستردام» نتائج مجتمعة لتسع وسبعين دراسة مُنفصلة للأدوية المُضادة للقرحة

تضمّن 3325 مريضاً. جمعوا البيانات معاً من جميع التجارب حيث تناول المرضى الحبوب الوهمية أربع مرات في اليوم «1821 مريض»، ووجدوا أنّ القرحة قد شُفيت بنسبة 44.2% عند المرضى بعد أربعة أسابيع. جمعوا أيضاً بيانات التجارب حيث تناول المرضى الأدوية الوهمية مرتين في اليوم «1504 مريض» وقد كان مُعدل الشفاء فقط 36.2% بعد أربعة أسابيع. أثبتت الدراسة على نحو قاطع أنّ أربع حبات من الدواء الوهمي كانت أفضل من حبتين.

أظهرَت دراسات أنّ الأدوية لا تعمل على نحو جيد إذا لم يأخذ المريض جرعة كاملة من الدواء الذي وصفه الطبيب. هذا منطقي. عليك أن تتناول دواءك عندما يُفترض عليك فعل ذلك، ودائماً أكمل حتى نهاية مسار العلاج. في تجربة تتضمن دواء «clofibrate» المُخفض للكوليسترول، أُعطي 1103 شخصاً دواءً حقيقياً و 2789 شخصاً دواءً وهمياً. سُجلت مُعدلات البقاء على قيد الحياة بعد خمس سنوات. بالنسبة إلى الرجال الذين تناولوا الدواء الحقيقي، كان المعدل 80%، أمّا بالنسبة إلى الرجال الذين تناولوا الدواء الوهمي فقد كان المُعدل 79.1%.

عند النظر عن كثب إلى البيانات، كشفَت الأبحاث أنّ مُعدلات البقاء على قيد الحياة تعتمد فعلياً على إذا ما كان الرجال قد التزموا بمسار دوائهم أو لا. لقد وُصف الناس أنّهم «مُلتزمون جيدون» إذا تناولوا 80% من دوائهم. بعد خمس سنوات من المُواظبة على الدواء، كان 85% من «الملتزمين الجيدين» على قيد الحياة، ولكنّ

75.4% فقط من الأقل التزاماً كانوا ما زالوا أحياء. هذا أمر منطقي وهذا ما تتوقّع أن تراه. مع ذلك، عند النظر إلى الرجال الذين تلقوا الحبوب الوهمية، فإنّ 84.9% من المُلتزمين الجيدين كانوا أحياء بعد خمس سنوات، بينما 71.7% من الناس الأقل التزاماً كانوا على قيد الحياة. على الرغم من أنهم تناولوا الحبوب الوهمية، ولكنّ أخذ ما كان مُفترضاً أن يأخذوه كان له أثر هام. هذا السبب بالتحديد، كان أمراً مُرتبطاً مع الموت.

لقد ظهر الأمر ذاته مع المُضادات الحيوية. أظهرَت دراسة في مجلة «طبّ الأطفال» عام 1983 أنّ الأشخاص الذين يتناولون الجرعة الكاملة من الحبوب كانت لديهم حُمى أقل، أو عدوى أقل من أولئك الذين لا يُكملونها، بغضّ النظر عمّا إذا كانت الحبوب أدوية حقيقية أو وهمية. من الملتزمين الجيدين، كان هناك 82% مُتحررون من العدوى أو الحمّى، بينما كانت نسبة الأقل التزاماً فقط 47%. في مجموعة الحبوب الوهمية، بقي 68% من المُلتزمين الجيدين من غير أعراض، ولكنّ 36% فقط من الأقل التزاماً كانوا كذلك. لقد عادت الحمى والعدوى بمقدار الضعف إلى الكثير من الناس الذين لم يُكملوا كلّ حبوبهم الوهمية مُقارنة بمن فعلوا.

أحياناً، تتغلب الظروفُ على حياتنا، فنُصبح كُسالى، ونعتقد أننا على ما يُرام وفي أحسن حال الآن، وأنّ العَرض قد زال، ولا نُكمل مسيرة العلاج. بيد أنّ الشكوك العنيدة عمّا كان «يجب» علينا فعله تدخل تفكيرنا بين الفينة والفينة، وتكون سبباً في الانتكاسات التي تُصيبنا.

الجراحة الوهمية.

أظهرت الدراسات أنه في بعض الحالات، يكون مُجرّد المعرفة بأننا قُمنا بعملية جراحية من شأنه أن يشفينا، حتى وإن لم نقُم بها فعلياً، ولكن مُجرّد تفكيرنا أنه أُجريت لنا. في إحدى الدراسات أُجري لمجموعة من المرضى «جراحة الشريان الثديي الداخلي» من أجل الذبحة الصدرية، وتمّ ربط الشرايين من أجل تحويل إمدادات الدم إلى القلب. في مجموعة أُخرى أُجريت لها ما يُعرف بـ «الجراحة الزائفة»، والتي هي جراحة وهمية، خضع المرضى إلى الجراحة ولكنّ الشرايين عندهم لم تُربط.

بعد الجراحة التي رُبطت فيها الشرايين، أظهر 67% من المرضى تحسناً جوهرياً، وأصبح الألم لديهم أقلّ بكثير، وتطلب تداوياً أقل، وكانوا قادرين على التمرّن وقتاً أطول من غير هجمة الخناق الصدري. على نحو مُثير للدهشة،فإنّ 83% من المرضى الذين تلقوا الجراحة الزائفة اختبروا المرحلة ذاتها من التحسّن. لقد كانت دراسة صغيرة نسبياً، تلقى فيها واحد وعشرين مريضاً الجراحة الحقيقية، واثنا عشر مريضاً الجراحة الوهمية، بيد أنّ التأثير بقي واضحاً: بالنسبة إلى مُعظم الناس، تكون معرفتهم أنهم خضعوا إلى جراحة أمراً جيداً بقدر الحصول عليها.

في النهاية، بعد هذه الدراسة وغيرها، تمّ إيقاف العمل بتقنية الجراحة الوهمية، بعد أن اختبرها حتى تلك الفترة، أكثر من مئة ألف شخص. وكان سبب إيقافها أنّ بعض الجراحين لم يُؤمنوا أنها كانت تقوم بعمل جيد، مع أنها صنعت اختلافاً إيجابياً

كبيراً عند مرضاهم في الكثير من الحالات، **لأنهم** ببساطة آمنوا بها.

إن مُجرّد رؤية الندبة بعد العملية فعّل تأثير الدواء الوهمي. في الجراحة الزائفة لالتهاب المفاصل، قام الجراحون فقط بعمل شقّ في الركبة، فاستعاد المرضى مُعظم حركتهم، وكانوا قادرين على المشي من غير ألم، تماماً كما الأشخاصُ الذين خضعوا إلى جراحة حقيقية. أظهرَت الدراسات أنه في بعض الحالات، بغضّ النظر عمّا إذا كانت الجراحة حقيقية أم لا، إذا كنتَ تُؤمن أنها كذلك «ولم لا؟»، وكنتَ مُتفائلاً حيالها، فستتلقى الفائدة نفسها، وكأنك خضعت فعلياً إلى العملية. مرة أُخرى أؤكّد أنّ القوة تكمن داخلك.

الأمر مُرتبط بما تعرفه.

هكذا تُؤثر قوة أفكارك في الجراحة أو الحقن، وتكون الأدوية أكثر قوة عندما تعرف أنك ستتناولها. إذا كان الدواء مخفياً، أو كنتَ نائماً عندما تحصل عليه، فلم تعلم بأمره، فلن يعمل على نحو جيد كما لو عرفتَ أنك تتناوله. في إحدى الدراسات لمرضى الزهايمر وُجد أنهم غالباً لا يحصلون على المنافع الكاملة للأدوية مثل الحالات الأخرى كضغط الدم المرتفع مثلاً، بسبب أنهم لا يستطيعون تذكُّر تناول الدواء.

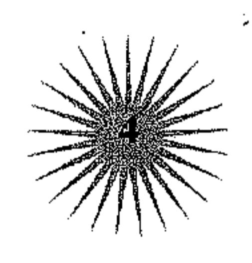
في تجربة عام 1994 والتي تتضمّن مُسكن ألم قوي من أجل ألم مرض السرطان «نابروكسين»«naproxen»، عَمل الدواء على نحو أفضل بكثير مع المرضى الذين تمّ إعطاؤهم معلومات عن التجربة.

لقد أُعطي المرضى دواءً حقيقياً، ثمّ اسْتبدل على نحو سريّ بالدواء الوهمي بعد اليوم الأول، أو تلقوا الدواء الوهمي واستُبدل على نحو سريّ بالدواء الحقيقي. كان المفتاح لهذه التجربة أنّ نصفهم أخبروا أنّ هذا يحدث، والنصف الثاني لم يتمّ إخبارهم.

أظهرَت الدراسة أنّ دواء «نابروكسين» عمل أفضل من الدواء الوهمي، ولكنّ دواء «نابروكسين» والدواء الوهمي عملا فعلياً أفضل مع المرضى الذين عرفوا ما الذي يحدث. إنّ الحصول على معلومات رفع قوة كلّ من الدواء الحقيقي والدواء الوهمي. على نحو مُذهل، في المجموعة التي عَرفت عن التجربة، عَمل الدواء الوهمي على نحو أفضل حتى من الدواء الحقيقي الذي لم يعرف المرضى عنه.

بكلمات أُخرى، وعلى نحو لا يُصدق كما يبدو، أثر الدواء الوهمي أفضل من الدواءِ الحقيقي في بعض الحالات، في حال تمّ إعطاء الدواء الوهمي باليد، بينما تمّ وضع الدواء الحقيقي على نحو سري. يقول «فابريزيو بينيديتي»: «إنّ وجود تأثير الدواء الوهمي يقترح أنه يجب علينا أن نُوسّع إدراكنا تجاه حدود القدرة البشرية».

يمتلك الوعي البشري القدرة على جَعل الدواء الضعيف يعمل على نحو أفضل بكثير، أو جعل مادة خاملة تعمل مثل دواء قوي، أو جعل جراحة وهمية تعمل كجراحة حقيقية. بإمكان التفكير حقاً أن يشفي الجسد. في الفصل التالي سنتعلم كيف أنّ دماغنا يتغيّر فعلياً كما نُفكّر: مع وجود دليل إضافي أنّ الأفكار تستطيع أن تشفي.



قوة الليونة

أن تُفكّر يعني أن تُدرب كيميائيّة الدماغ

«ديباك شوبرا»

إنّ دماغك ينمو أثناء قراءتك لهذه الكلمات. يُسمّي العلماء هذه الظاهرة «الليونة العصبية». كلّ شيء تراه، تسمعه، تلمسه، تتذوّقه، تشمّه، يُغيّر دماغك، وكلّ فكرة تُسبب تغييرات مجهرية في بنيته. بمعنى أنّ الأفكار تترك آثاراً مادية في الدماغ تماماً بالطريقة نفسها التي تترك بها آثار أقدام على الرمل.

عندما تُفكّر، فإنّ الملايين من خلايا الدماغ العصبية تتواصل وتتصل مع بعضها البعض، وتُشكّل جوهر المادة الفعلية للدماغ تماماً، كما يُشكّل المفنّ قالب الصلصال. إنّ الاتصالات بين خلايا الدماغ تُدعى الروابط. فكّر في الدماغ على أنه خريطة عملاقة ثلاثية

الأبعاد تحوي مُدناً وشبكات طرق تربط بينها. وأنّ طرقاً جديدة تُضاف إلى الخريطة على نحو مُستمرّ مع توسّع بعض المدن.

بطريقة مُماثلة، يحتوي دماغك على خرائط وهي أيضاً تتوسّع. كمثال، إذا استخدمت يدك اليمنى ساعات قليلة من غير استخدام يدك اليسرى، فإنّ «خريطة» يدك اليمنى سوف تتوسّع تماماً مع صياغة طرق جديدة عديدة على شكل روابط عصبية فيها. بهذه الطريقة، وأثناء مضينا في الحياة، فإنّ خرائط دماغنا تكونُ في حالة مُستمرّة من التوسّع والانكماش.

خذ على سبيل المثال الدراسة المعروفة جيداً لموسيقيي الفرقة السيمفونية، نُشرت في عام 2002 في مجلة «صورة الأعصاب»، حيث أظهر علماء من مركز بحوث «الرنين المغناطيسي وتحاليل الصورة» في جامعة «ليفربول» أنّ كون الإنسان موسيقياً سنوات قد مدّد مساحة في الدماغ تُعرف باسم منطقة «بروكا»، وهي منطقة مُرتبطة باللغة والقدرات الموسيقية. عندما قارنوا هذه المنطقة من الدماغ مع أشخاص لم يكونوا موسيقيين، وُجد أنها كانت أكبر عند الموسيقيين.

على نحو مُماثل، في دراسات عن الأشخاص المكفوفين الذين تعلّموا طريقة «برايل»، وجدوا أنه أثناء تمرن المكفوفين، تمددت خرائط الدماغ المُتحكّمة بأطراف أصابع السبابة لديهم.

من أجل أن يكون لديك قياس الخريطة، بإمكانك تصوّر الخلايا العصبية الفردية كأشجار. تمتلك الخلايا العصبية فروعاً، وهي تتصل

كي تتواصل مع فروع الخلايا العصبية الأُخرى. كلّ مدينة تحتوي على أشجار بدلاً من المنازل، والطرقات هي الفروع التي تربط الأشجار مع بعضها البعض.

الأفكارُ تُغيّر الدماغ.

كما أشرتُ لك، ليست تجاربك المادية فقط التي تُصنع من خلال حواسك الخمس، تُغيّر دماغك، بل إنّ أفكارك تُشكّله أيضاً.

على سبيل المثال، أظهرت دراسة علمية في عام 2007 على علماء الرياضيات نُشرت في «المجلة الأمريكية للطب الاشعاعي العصبي»، أنّ منطقة الدماغ التي تتحكّم بالتفكير الرياضي، كانت أكبر عند أولئك الذين كانوا علماء في الرياضيات فترة أطول، ومع كلّ سنة أمضوها كمُتخصصين في الرياضيات، يُفكّرون، يُحللون، يُلخصون، كما يفعل أخصائيو الرياضيات، أُضيفت المزيد من الفروع الجديدة إلى «خريطة الرياضيات».

لقد وجدت دراسة أُجريت مُؤخراً على سائقي سيارات الأجرة في «لندن»، الأمر ذاته، إذ تمددت خرائط الدماغ عبر سنين من تعلّم وتذكر الطرقات. إنّ التعلم هو أكثر من مُجرّد أنّ دماغك فقط يُعالج ما ترى، تسمع، تلمس، تتذوّق، تشمّ، بل إنّ الأمر يشمل ما تعتقده حول ما ترى، تسمع، تلمس، تتذوّق، تشمّ، وبما أنّ هذه الأفكار تُغيّر دماغك، فلذلك، فإنّ الدراسة تُغيّر الدماغ.

في الحقيقة، وجدت دراسة في عام 2006 نُشرت في مجلة «علم الأعصاب»، أنّ خريطة الدماغ تغيّرت عندما كان الطلاب

يدرسون من أجل امتحاناتهم. تابع علماء في جامعة «ريجينسبورغ» في «ألمانيا» ثمان وثلاثين طالباً، بينما كانوا يدرسون من أجل امتحاناتهم في الطبّ، واكتشفوا أنّ مناطق الدماغ المسؤولة عن الذاكرة والمعلومات المُجرّدة أصبحت أكثر سماكةً.

إنّ تفكيرنا وتجاربنا تُغيّر الدماغ. إنّ الدماغ ليس مُجرّد مصباح ذي كهرباء ساكنة من مادة عضوية يُوصل تعليمات مُبرمجة وراثياً إلى الجسم، كما أصبح يعتقد الكثير منا، بل إنّ الدماغ عبارة عن شبكة مُتغيّرة باستمرار من الخلايا والروابط العصبية. ونحن سبب هذه التغييرات.

كتب د. «نورمان دويدج»، مُؤلف كتاب «الدماغ الذي يُغيّر نفسه» «The Brain That Changes Itself»: «إنّ فكرة أنّ الدماغ يُشبه العضلة التي تنمو بالتدريب ليست مجازاً، بل تماماً مثل العضلة، يُصبح الدماغ أثخن كلّما استخدمناه.

عندما نُنمّي روابط جديدة في أيّ منطقة من الدماغ، فإنّ كثافتها تدفع الخلايا العصبية بعيداً بالطريقة نفسها كما لو أنّ هناك شجرتان قريبتان تنمو لهما آلافٌ من الفروع الجديدة، إذ تُصبح الفراغات بينهم أكثف، وتُدفع الجذوع بعيداً. بهذه الطريقة، يُصبح الدماغ أثخن عندما نُكرر الفكرة ذاتها، أو نتأمل الأفكار نفسها، أو نحلم الأحلام ذاتها مراراً وتكراراً.

لن تُفاجئك بعد الآن معرفة أنّ التأمل يُغيّر الدماغ. أظهرت دراسة على المُتأملين المُستخدمين لطريقة «التبصر» البوذية في مشفى «ماساشوسيتس» العام في عام 2005، أنّ التامل قد زاد من

سماكة قشرة الفصّ الجبهي من الدماغ، وهي المساحة التي تتحكّم بالتركيز، الإرادة الحرة، والرحمة. وهكذا، عندما تتخيّل علاج جسمك، الأمر الذي ستتعلم القيام به فيما بعد في هذا الكتاب، فإنّ أول ما يحدث أنك فعلياً سوف تُغيّر البنية المجهرية لدماغك.

إنّ التصور ليس مُجرّد أمر ذاتي، أو مجموعة ساكنة من الصور الفكرية الموجوة هنا كي تجعلك تشعر أنك في حال أفضل، ولكنه عمليةٌ تُسبب تغييرات بنيوية وكيميائية حقيقة في الدماغ. مع التصوّر، تتغيّر مادة الدماغ على الفور تقريباً.

استعمله أو تخسره :بإمكان نمر «الليوبارد» أن يُغيّر حتى البُقع على جلده.

إذا ثنيت يدك اليمنى على نحو مُتكرر على مدى عدة أيام، فإنّ خريطة الدماغ ليدك اليمنى سوف تتمدد، بسبب أنّ العديد من الروابط العصبية الإضافية قد تشكّلت فيها. عندما تتوقّف عن القيام بهذا ثمّ تتحوّل إلى ثني يدك اليسرى، فإنّ الخريطة المُتعلقة بيدك اليمنى سوف تتقلّص بسبب أنك لم تعد تستخدم يدك اليمنى، وتنمو خريطة يدك اليسرى بدلاً عنها.

كما أشار «نورمان دويدج»، فإنّ الدماغ مثل العضلة. كلّما زاد استخدامك العضلة، أصبحَت أثخن، وعندما تتوقّف عن استخدامها، تضمر وتُصبح أصغر. هكذا، في أيّ وقت تُغيّر فيه طريقتك في التفكير، تنحلّ الكثير من الروابط القديمة التي تتطابق مع طريقتك القديمة، وتبدأ الروابط التي تتوافق مع طريقتك الجديدة في التفكير في النمو.

دعنا نقول إنك دائماً كنتَ تشتكي بشأن أشياء مُعينة، وبهذا قُمتَ ببناء خرائط دماغية تُعالج أفكارك السلبية ومشاعرك. ولكن بعد قراءة هذا الكتاب تُقرر أن تنظر إلى الأشياء على نحو مُختلف. أنت تُدرك الآن أنّ أفكارك تُؤثر في جسدك، وتُقرر أن تُفكّر على نحو إيجابي وتُمارس الامتنان. أنت الآن تُساهم في نمو خرائط جديدة تُعالج طريقتك الجديدة في التفكير، وعندها تبدأ الخرائط التي تستند إلى الشكوى في التقلّص. في فترة قصيرة من الزمن على نحو مُذهل، «أظهرت العديد من الدراسات أنّ هذه الفترة هي حوالي واحد وعشرين يوماً، وهذا سبب أنّ «ويل بوين» نصح أن نقوم بتجربة واحد وعشرين يوماً دون شكوى أو تذمر»، تُصبح خريطة الامتنان الإيجابية الخاصة بك، أكبر من الخريطة السلبية المُستندة على الشكوى. على المستوى العصبي، يُصبح التفكير الإيجابي والامتنان عادة. هذه الطرق الجديدة ترتبط الآن في دماغك وأنت حقيقة شخصٌ مُختلف.

لا نحتاج إلى التفكير أننا أو أحباؤنا لا نستطيع تغيير طرقنا، بل كلّ ما نحتاج عمله هو أن نبذل الجهد كي نُغيّر أفكارنا. تستجيب أدمغتنا إلى التغيرات، ومع الوقت، عندما نُطوّر خرائط ذهنية جديدة، فلا نحتاج أن نقوم بأيّ جهد إضافي بعد الآن. لقد اتصل السلوك الجديد وأصبح عادة.

عبّر عن فِكرك

لا يُوجد بعد الآن أدنى شكّ أنّ العلاج النفسي سينتجُ عنه تغيّرات واضحةٌ في الدماغ.

هذه كانت كلمات رابح جائزة نوبل «إيريك كاندل» التي تُشير إلى نمو جسد الدليل على أنّ العلاجات الكلامية تُسبب تغيّراً في المرونة العصبية في الدماغ (طريقة أُخرى للقول إنّ خرائط الدماغ تتغير. إنّ التحدث عن مشاكلنا في وجود مُعالج جيد، أو صديق، يُغيّر الدماغ فعلياً.

أظهرت دراسات الزنين المغناطيسي»MRI» لعلاجات الكلام، أنّ الخلايا العصبية في قشرة الفصّ الجبهي تُضيء «تتنشّط»، بينما يقلّ النشاط في المنطقة التي تُعالج المشاعر المُؤلمة. تُساعدنا العلاجات الكلامية على أن نرى الذاكرة من منظور جديد، فلا نشعر بالألم أبداً عندما نُفكّر في شيء سبب لنا حزناً عاطفياً في وقت سابق.

في المصطلحات البيولوجية، تتحوّل الطاقة إلى مُقدمة الدماغ وبعيداً عن المنطقة التي تُخزّن الألم العاطفي. تُولَد الملايين من الروابط العصبية في مُقدمة الدماغ، وتتلاشى تلك الروابط العصبية المُرتبطة بالصدمة، بسبب كمية الطاقة الأقل التي تُغذيها. إنّ الكثافة العاطفية للصدمة، الإجهاد المزمن، وحتى الإكتئاب يُسبب درجة مُعينة من الضرر العصبي، بيد أنّ الدراسات مُؤخراً أظهرت أنه بفضل القدرة التجديدية المُذهلة للدماغ، فإننا نستطيع أن نُصلح هذا الضرر.

إنّ صدمة الطفولة المرتبطة مع رقم مرتفع من الأمراض المُتعلقة بالضغط النفسي في سنّ البلوغ، تستطيع أن تُسبب فيضاناً من هرمونات الضغط التي تقتل الخلايا في منطقة الدماغ التي تُخزّن الذكريات والتي تُسمّى «الحُصين»hippocampus» وتجعلها

تتلاشى فعلياً. نظر بعض العلماء إلى الأمر على أنه آلية وقائية، إذ «تحترق» الدارات العصبية حرفياً كي تمنعنا من التذكّر وهذا يُشفي الصدمة. بيد أنّ الدراسات الأخيرة أظهرت أنه يُمكن تجديد الخلايا العصبية في منطقة الحُصين. تُعرف هذه الظاهرة تحت اسم تكوين الخلايا العصبية، وهكذا لا نستطيع فقط أن نُعيد توصيل دماغنا، بل نستطيع تجديده أيضاً. فقط قبل عشر سنين مضت كانت مثل هذه الفكرة مُنافية للعلم، ولكننا الآن نعرف أنها حقيقة، ومن السهل جداً أن نقوم بها وهي أكثر شيوعاً ممّا تعتقد.

تكوين الخلايا العصبية

في دراسات أُجريت على فئران بالغة تعيش في بيئة غنية حيث يكون لديها عجلة للجري، وتكون برفقة فئران آخرين، ألعاب، إلخ. وُجد أنّ حجم الحُصين في الدماغ لديها قد ازداد بنحو 15%، مُقارنة مع الفئران التي لا تعيش في بيئات كهذه. لقد حصل تكوين للخلايا العصبية، وهذا الأمرُ ذاته حقيقي بالنسبة إلى البشر.

في عام 1998، اكتشف علماء في مختبرات «سالك» في «لا جولا، كاليفورنيا»، لأول مرة خلايا جذعية عصبية في الحُصين البشري، الأمر الذي كان دليلاً على تكوين الخلايا العصبية. لقد كانت الخلايا العصبية في مرحلة التشكيل.

نحن نعلم الآن أنّ عيش فترة نشيطة من الحياة مع تحفيز جسدي، فكري، واجتماعي بإمكانه أن يُعيد تصحيح الضرر في الدماغ. لقد أظهر البحث أنه حتى عندما نتدرّب أو نختبر أشياء جديدة، نشعر

بالإثارة، الحماسة، الدهشة، الافتتان، الرهبة، نختبر أمراً عجيباً، أو حتى نختبر حالات روحية، فإنّ تكوين الخلايا العصبية يحدث أيضاً على نحو طبيعي. إنّ الكثير من هذه الحالات مُرتبط بمشاعر إيجابية قوية، وهذه الأفكار والمشاعر تستطيع أن تُسبب تكويناً للخلايا العصبية، ومن المُحتمل أنّ التحدّث والبوح يُسبب تكويناً للخلايا العصبية أيضاً.

أظهرت الدراسات أنّ تكوين الخلايا العصبية يستمرّ حتى خلال سنّ الشيخوخة وإلى لحظاتنا الأخيرة جداً. قام علماء في مختبرات «سالك» مُؤخّراً بحقن مُتطوعين من المرضى في نهاية أعمارهم بمادة كيميائية خاصة تسمح للخلايا العصبية المُتشكلة حديثاً أن تُرى تحت المجهر. اكتشفوا أنّ تكوين الخلايا العصبية حصل في «الحُصين» لدى المتطوعين حتى أيامهم الأخيرة، مهما كان عمرهم.

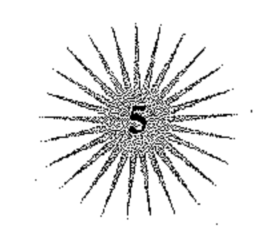
تمّ توسيع البحث إلى مناطق أُخرى من الدماغ، وقد تمّ اكتشاف تكوين للخلايا العصبية في المنطقة التي تُعالج الرائحة«olfactory bulb»، وفي المنطقة التي تُعالج الشعور «septum»، وفي المنطقة التي تُعالج الحركة«striatum»، وفي النخاع الشوكي. هذا البحث يقترح أنّه لدينا فرصة أعلى بكثير من أجل تجديد الخلايا العصبية أكثر ممّا كان العلم الطبي يتخيّله مُسبقاً. إنّ الجسم الإنساني هو مُعجزة مُستمرّة تمتلك قوة مُذهلة في العلاج واعادة التجديد، وهذا الأمر يتأثر بأفكارنا. إنّ الأفكار والمشاعر يُمكن أن تكون سبباً في تكوين الخلايا العصبية.

أظهرَت الدراسات أنّ تعلم أشياء جديدة بالنسبة إلى الكبار يُمكن أن يزيد من حجم خرائط الدماغ، وغالباً يُسبب تكوين الخلايا العصبية. كما أشرتُ في الفصل الأول، فإنّ تعلم لغة جديدة هو طريقة عظيمة لأنه يُشجّعنا على أن نستخدم مناطق مُتعددة من الدماغ. لقد كان من المُقترح أنه إذا كان يُوجد لقاح لمرض الزهايمر، فسيكون تعلّم لغة جديدة في الكِبر.

إنّ تعلّم العزف على آلة موسيقية أيضاً يُغيّر الدماغ. حتى إنّ لعب الألعاب اللوحية، وأحجيات السودوكو الرقمية، والكلمات المُتقاطعة، أو أخذ دورة تدريبية في الجامعة له تأثير إيجابي على دماغ الكبير في السنّ، مهما كان عمره.

كذلك فإنّ تعلم رقصات جديدة أمرٌ مُمتاز أيضاً، لأنه يتضمّن تدريباً رياضياً بالإضافة إلى تدريب التفكير. ولكنّ إعادة القيام بالرقصات والحركات التي قمنا بها سنوات، ليس جيداً بهذا القدر لأنه لا يجعلنا نُفكّر بأشياء جديدة. نحن نستفيد من حداثة التجارب الجديدة. من أجل رفع التأثيرات الإيجابية على أدمغتنا إلى الحد الأقصى، ولذلك نحتاج أن نتعلم على نحو مُستمرّ.

هكذا، أثناء مضينا في الحياة، لا يهمّ مهما كان عمرنا، إذا استعدنا فضولنا تجاه الأشياء الجديدة ودرّبنا أجسامنا وتفكيرنا، بإمكاننا أن نُصبح عقلياً أكثر شباباً.



بإمكان التفكير أن يشفي الجسد

«على الرغم من أنّ العالم مليء بالمُعاناة،
إلا إنه مليء أيضاً بالإمكانية على تحمّلها»

«هيلين كيلر»

كجزءٍ من عملية تغيير الدماغ، تُنتج الأفكار مواد كيميائية في الدماغ. يُعرف العديد منها على أنها الناقلات العصبية. رُبّما قد سمعت عن مادتي «dopamine»، «serotonin»، وهي مواد كيميائية معروفة تُعتبر ناقلات عصبية. عندما نُنتج الأفكار، تتحرر الناقلات العصبية من فرع إحدى الخلايا العصبية وتصنع طريقها في الرحلة إلى طرف فرع آخر. يُنتج هذا وميضاً كهربائياً يُعرف

بـ «إشعال» الخلية العصبية. عندما نُكرر الفكرة عدة مرات، يُحفّز «بروتين» كيميائي إضافي ويصنع طريقه إلى مركز الخلية العصبية «النواة»، حيث يجتمع مع الحمض النووي«DNA»، ويقوم بتفعيل «تشغيل» العديد من جينات«DNA»، والتي تقوم بتوليد المواد «البروتينات» التي تُنتج فروعاً جديدة «روابط» بين الخلايا العصبية. بهذه الطريقة، فإنّ تكرار فكرة يُنتج روابط جديدة بين الخلايا العصبية، وهذه كيفية يتغيّر الدماغ مع أفكارنا وتجاربنا.

إنها عملية سريعة: يتمّ تفعيل المورثات خلال بضع دقائق، وقد تحصل الخلية العصبية المُفردة على الآلاف من الفروع الجديدة في وقت قصير جداً. من الجدير بالمُلاحظة هنا هو أنّ المورثات قد تمّ تفعيلها من خلال **حالة التفكير** خلال دقائق. مع الوقت تأخذ قوة التفكير هذه مكاناً بسرعة على المُستوى الوراثي، ولها دور أساسي تقوم به في العديد من «الشفاءات العجيبة» كما تُسمّى.

هناك نوعٌ آخر من المواد الكيميائية، يُعرف تحت اسم «جزيئات البروتين الناقلة بين الخلايا العصبية» «neuropeptide»، وهو يُنتج أيضاً في الدماغ. هناك العديد من الأنواع المختلفة التي تعكس حالات التفكير المُختلفة، والمشاعر، والمواقف. إنها ترتبط مع الخلايا العصبية من خلال الارتباط بأجزاء من سطح الخلايا العصبية تُعرف باسم المُستقبلات«receptors». المُستقبلات هي في الأساس مثل رصيف تفريغ السفن. تخيّل العديد من سفن الفضاء ترسو في محطة فضائية تمتلك من أجل النزول العديد من الأرصفة من مُختلف الأحجام والأشكال، كي تتوافق مع السفن الفضائية مُختلفة الأشكال.

إنّ الأمر شبيه تماماً بسطح الخلايا العصبية. تحوي الخلايا العصبية على الآلاف من المستقبلات التي تسمح لـ»جزيئات البروتين الناقلة بين الخلايا العصبية» من مُختلف الأشكال والأحجام، ومن مُختلف النوعيات المغناطيسية «الاهتزازية» أن ترسو. بطريقة أخرى، فإنّ الأمر شبيه بلعبة الأطفال التعليمية، هل تذكّر تلك اللعبة عندما يكون لدى الطفل طاولة ملونة تحتوي على ثقوب مُختلفة الأشكال؟ تحتوي عادة ثقوباً على شكل دائرة، مثلث، مربع، ونجمة. بالنسبة إلى الخلية العصبية ستكون هذه مستقبلاتها مُختلفة الحجم والشكل. لدى الطفل أيضاً كتلة دائرية، كتلة مثلثة، كتلة مربعة وكتلة على شكل نجمة، وهي تتناسب مع ثقوبها الخاصة بها. في الدماغ، هذه الكتل ذات الأشكال المختلفة هي «جزيئات البروتين الناقلة» المُختلفة، ولكل منها هناك المُستَقبل الخاص به. بيد أنه وعلى نحو لا يُشبه لعبة الطفل، تُغيّر الخلايا العصبية فعلياً مُستَقبلاتها. إذا تمّ إنتاج نوع مُعين من «جزيئات البروتين الناقلة» مرات ومرات عديدة في جزء مُعيّن من الدماغ، عندها تقوم الخلايا العصبية في تلك المنطقة بتطوير مُستَقبلات إضافية كي تتعاون. على سبيل المثال، إذا تمّ إنتاج نوع من «جزيئات البروتين الناقلة»، يُسمّى «endorphin» مراراً وتكراراً، فإنّ الخلايا العصبية ستُنشأ مُستقبلات «إندروفين» إضافية. إذا بدأت المواد تُنتج مثلاً بعدد مئة، فإنّ الخلايا العصبية رُبّما تُنشئ حوالي ألف مُستَقبل. إذا قلّ إنتاج «الأندروفين»، فإنّ الخلايا العصبية سوف تفصل هذه المُستقبلات بالتدريج. وهكذا، كما أن التفكير يُؤثر في عدد من الروابط بين خلايا الدماغ والمورثات النشطة، فهو أيضاً يُغيّر في سطحها «القشرة».

هذه هي الطريقة التي يعمل بها الإدمان وتحمّل المواد. إذا استمرّ الإنسان في تناول مادة مثل «الهيرويين»، فإنّ الخلايا العصبية سوف تُنشيء مُستقبلات أكثر لهذه المادة. قريباً، حالما يُطوّر الدماغ الآلاف منها، فإنّ هذا الشخص يتطلّب كمية أكثر من الدواء كي يصل إلى الحالة نفسها.

لا تتسكع الكثير من «جزيئات البروتين الناقلة بين الخلايا العصبية» في الدماغ فقط، بل يتحرر الكثير منها في مجرى الدم، ويُسافر على طول الجسم كي يُنجز أدوراً مُهمة. هكذا، في رابط قوي بين التفكير والجسد، تُنتج أفكارنا ومشاعرنا «جزيئات البروتين الناقلة»، التي تُؤثر في الجسم، ويتمّ إنتاج العديد من «جزيئات البروتين الناقلة» في الجسم في المقابل، وهذه المواد بإمكانها أن تصنع طريقها إلى الدماغ. على سبيل المثال، بَعض الخلايا المناعية «تصنع جزيئات البروتين الناقلة»، وبهذه الطريقة، يُؤثر الجسم في التفكير. يُؤثر التفكير في الجسد، ويُؤثر الجسد في التفكير! إنها عملية ثنائية الاتجاه.

تلعب «جزيئات البروتين الناقلة» دوراً مُهمّاً في الكبد، الكلى، البنكرياس، القناة الهضمية، القولون، الجلد، والأعضاء التناسلية، وهي تُؤثر أيضاً في سكر الدم، ضغط الدم، مُعدل نبضات القلب، التنفّس، حرارة الجسم، نظام الغدد الصماء، النظام المناعي، الرغبة الجنسية، وحتى الشهية إلى الطعام. هكذا، فإنّ التفكير يُؤثر في كلّ هذه الأعضاء والأنظمة. لا يُؤثر تفكيرنا في دماغنا فحسب، بل يُؤثر في جسمنا على المستوى الخلوي.

كيف يستطيع التفكير أن يُؤثر في الجسد

في كتابه الممتاز «طوّر دماغك»«Evolve Your Brain» يُناقش د. «جوي ديسبيزا» التغيرات المُحتملة في الخلايا على طول الجسم عندما يُغير الإنسان تفكيره. مستخدماً مثالاً عن شخص يتغيّر من شخص غير صبور إلى شخص صبور، إنه يصف التأثير المُحتمل على الخلايا في كلّ مكان من الجسم.

تماماً كما أنّ الخلايا العصبية تطوّر عدداً من المُستقبلات التي تمتلكها، كذلك الخلايا في أعضائنا على طول الجسم تقوم بالشيء نفسه. مبدئياً، في مثال د. «جوي ديسبيزا»، فإنّ «جزيئات البروتين الناقلة» المُرتبطة مع عدم الصبر سوف تملأ الخلايا في العضو. عندها تُطوّر الخلايا مُستقبلات أكثر من أجل «جزيئة البروتين الناقلة» تلك. عندما يُصبح الشخص أكثر صبراً، يتوقّف تدفق «جزيئات البروتين الناقلة» غير الصبورة، ويسود تدفق «جزيئات البروتين الناقلة» الصبورة. عند ذلك تُقلص الخلايا عدد المُستقبلات غير الصبورة لأنه لم يعُد هناك حاجة إليها بعد الآن، وتُطوّر عوضاً عنها المزيد من المُستقبلات الصبورة. هكذا، فإنه كلّما غيّرنا تفكيرنا، فإننا نُغيّر أجسامنا على مستوى الخلايا.

فكر في تدفق «جزيئات البروتين الناقلة بين الخلايا العصبية» على أنها لون للصبغ، وأنّ تدفق الدم كالنهر. كلّما غيّرنا تفكيرنا، فإننا نُغيّر لون الصباغ الذي نُلقيه في النهر. مع تدفق التيار، تتلوّن الصخور بالألوان المُختلفة لأفكارنا. الآن، وبناء على هذا التشابه، فكّر بالصخور على أنها خلايا، على الرغم من أنّها تُشبه على نحو

أكبر كتلاً اسفنجية منحوتة، عندما نُرسل الأصباغ مُختلفة اللون في مجرى النهر، تتأقلم الخلايا مع بيئتها المُتغيّرة من خلال تطوير عدد أكثر أو أقلّ من مُستقبلات ذاك اللون. غيّر لون أفكارك، يتغيّر جسمك على مستوى الخلايا!

عندما ننتقل من حالة نفاذ الصبر إلى الصبر، أو من الاسترخاء إلى الهدوء، أو من فكرة إلى أُخرى، من فكرة عن الطعام إلى فكرة عن شجرة، على سبيل المثال، فنحن نُبدّل الروابط بين الخلايا العصبية، مُنتجين مواداً كيميائية في الدماغ، ومُؤثرين في الخلايا والأنظمة على طول جسمنا.

يُؤمن بعض العلماء أنّ الأفكار تخدم فقط من أجل زيادة أو انقاص الاجهاد، وأنّ الرابط بين التفكير والجسم هو فقط الرابط بين الخلايا والمواد الكيميائية الخاصة بالاجهاد والضغط. أستطيع أن أُدرك كيف أنهم وصلوا إلى هذه الخلاصة، ولكنني لا أوافق عليها. إنّ التفكير والدماغ ليسا بلون أبيض تماماً أو أسود تماماً. إنّ أفكارنا ليست أبيض وأسود، إجهاد أو عدمه، تعمل أو لا تعمل. هناك العديد من ظلال اللون بين هذين اللونين. بإمكاننا أن نُنتج عدداً غير محدود من الأفكار المُختلفة والمشاعر. ينتج الدماغ والجسم الآلاف من المواد الكيميائية، والكثير منها تجد طريقها إلى كل أنحاء الجسم على نحو دائم. عندما نتحوّل من حالة تفكير إلى أُخرى، حتى عندما نقوم بتغيير دقيق فقط، فنحن نُغيّر درجة اللون التي تمّ إنتاجها من خليط الألوان الذي يعكس تفكيرنا. إذا كنت تميل إلى الناحية الموسيقية، بإمكانك حتى أن تعتقد أنّ أفكارك هي إنتاج نغمات موسيقية بدلاً عن ذلك.

في مثال نفاذ الصبر، أو الصبر، من غير المرجح أن هنالك «جزيئة بروتين ناقلة» واحدة مُشاركة فقط، ولكني من أجل البساطة وصفتُ تأثير «جزيئات البروتين الناقلة بين الخلايا العصبية» على نحو مُفرد. كلّ حالة من التفكير تُنتج تشكيلة من اللون أو النغمات الموسيقية. إنّ أيّ تحول دقيق في النظرة، يُنتج تحولاً دقيقاً في النغمة، وهذا يُعطي تحولاً دقيقاً في الخلايا على طول الجسم. ترقص الخلايا جميعها في كلّ مكان من الجسم على نغم التفكير. هكذا، عندما نُفكّر في الشفاء من المرض، هناك أكثر من مُجرّد تقليل ضغط المواد الكيميائية التي تتواصل مع الخلايا على طول الجسم. هناك سلسلة من «جزيئات البروتين الناقلة» تستجيب إلى أفكارنا سوف تجد طريقها خارج الدماغ، وتتدفّق في جميع أنحاء الجسم، وتطليه بمجموعة مُتنوعة من درجات اللون أو تعزف أنغاماً مختلفة.

التفكير – مشاركة الحمض النووي «DNA»

تماماً كما أن التفكير يُؤثر في المورثات الوراثية للحمض النووي «DNA» في الخلايا العصبية، فإنه يُؤثر أيضاً في مورثات «DNA» في كلّ الخلايا على طول الجسم. عندما ترسو «جزيئات البروتين الناقلة بين الخلايا العصبية» على مُستَقبلاتها، فإنه يتمّ تسليم الرسائل إلى الخلايا، وبهذا تصل إلى «DNA» والمورثات التي تتفعل أو تتوقف، إما أن تكون أكثر إشراقاً أو اعتاماً.

يحتوي الحمض النووي»DNA» على خمسة وعشرين ألف مورثة. فكّر في المورثات كما لو أنها مصابيح «أنا أُفكّر بها كما

لو أنها تُومض كأضواء شجرة عيد الميلاد بسبب أنّ المورثات المتعددة مُشاركة في الوقت نفسه». عندما يشتعل أحد المورثات، يتمّ إنتاج بروتين، وقد يكون هذا البروتين مُشتركاً في بناء خلايا جديدة من أجل الأنسجة، العظم، الوتر، الدم، أو من أجل النظام المناعي، أو رُبّما يكون إنزيماً سيُساعد في تغيير شيء إلى شيء آخر. مثال ذلك، يُساعد إنزيم «pepsin» على تحويل الطعام الذي نتناوله إلى وحدات أصغر بإمكان الجسم استخدامها. إن ما يتمّ إنتاجه قد يكون حتى هرموناً يُوصل رسالة إلى خلية أُخرى، ومن أجل ذلك، عندما تعمل المورثات فإنها تنتج كلّ ما يحتاجه الجسم.

بمصطلحات العلاج، تنفعل المورثات وتَصنع البروتينات التي ستُستخدم في بناء الخلايا الجديدة، الجلد، الوتر، الدم، أو العظم. بإمكان المورثات أيضاً أن تُنتج البروتينات التي ستكون مُشاركة في الاستجابة المناعية، وإذا عانى الجسم من جرح، ستُنتج أنواعاً مُختلفة منها كي تُساعد الدمّ على التخثر حول الجرح. بعض المورثات سوف تنتج بروتينات تُؤثر على الأنظمة الأُخرى المُتصلة في الجسم، كي يميل النظام الداخلي بأكمله «جسدك» في اتجاه الشفاء.

دعنا نقول إنّ شخصاً كان سريع الغضب، وشخصاً آخر كان عدائياً، إنّ دماغهما سيُنتج «جزيئات البروتين الناقلة» المُناسبة التي سوف تفيض عبر الجسم، من أجل إيجاد خلايا في الأعضاء والأنسجة بإمكانها أن تتفاعل معها، الخلايا التي لديها «اللون» أو «الصوت» نفسه للمُستَقْبِل.

إنّ شفاء الجرح أمرٌ حساس جداً تجاه حالتنا الفكرية والعاطفية، ومن المعروف أنّ التوتر والعدوانية تُبطىء منه. إنّ «جزيئات البروتين الناقلة» الخاصة بالغضب والعدائية، سوف ترتبط مع خلايا وتُسلّم رسائل إلى الحمض النووي «DNA»، وعندها تُفعّل المورثات ويتمّ إنتاج البروتينات. بعض المُورثات المُهمّة من أجل عملية الشفاء سيتمّ تفعيلها على نحو جزئي فقط «وأحياناً لا يتمّ ذلك أبداً» مثل مُحوّل الضوء الخافت يُشغل على نحو جزئي. بينما يتمّ تعطيل مورثات أُخرى، أو يُطفأ الضوء الخافت «هرمونات النمو، على سبيل المثال، والتي هي مُهمّة في الشفاء». هكذا فإنّ الغضب والعدائية يعني أنّ البروتينات المطلوبة من أجل الشفاء لن تُنتج بكميات مرتفعة كما ستكون في حالة هدوء التفكير.

في الحقيقة، تماشياً مع أحد المواضيع في الفصل الأول، أظهر العلماء في جامعة»أوهيو» أنّ العدائية قد بدّلت على نحو كبير مُعدّل الشفاء. نُشرت الدراسة في عام 2005 في «أرشيفات طبّ النفس العام» وتضمّنت اثنان وأربعون ثنائياً مُتزوجين، وأظهرت أنّ أولئك الذين كانوا أكثر عدائية حصل لهم الشفاء فقط بنسبة 60% من مُعدل أولئك الذين كانوا أقل عدائية.

في دراسة أُخرى عام 2005 وُجد أنّ الاجهاد والضغط يُقلل مُستويات نمو الهرمونات في مواقع الجروح. إنّ نمو الهرمونات «والتي هي بروتينات» يحدث عندما تعمل مورثات مُحددة، وهي تُساعد في الشفاء. لقد وجد العلماء أنّ التوتر الفكري والعاطفي يُقلل من مُستويات نمو الهرمونات في مواقع الجرح. وبهذا فإنّ

الجروح تأخذ وقتاً أطول في الشفاء عندما نكون مُجهدين أو تحت الضغط.

عند النظر إلى المُورثات الفعلية المُشاركة، وجد العلماء أنّ أكثر من مئة مورثة كانت «في كثافة أقل» أثناء التوتر والاجهاد، الأمر الذي يعني بلغة قياس توهج الإضاءة، أنّ سطوع حوالي مئة مصباح خفَتَ بسبب التوتر، وأنّ أكثر من سبعين مصباحاً كانوا «في فعالية أكبر»، وأصبحوا أكثر سطوعاً. لاحظ العلماء أنّ المورثات المئة ذات الفعالية الأقل، والسبعين ذات الفعالية الأكبر، أمالت التوازن الوراثي نحو موت الخلايا بدلاً عن ولادتها ونموها، الأمر المطلوب في مواقع الجرح.

لو أنك بدلاً من الشعور بالتوتر، شعرتَ بالهدوء، الذي قد ينتج بسبب موقفك الإيجابي، أو رُبّما بسبب ثقتك في الفريق الطبي، واعتقادك أنّ كلّ شيء يسير على نحو جيد، فإنّ أنواعاً مُختلفة من المورثات ستزداد فاعليتها، وأُخرى تقلّ فاعليتها، الأمر الذي سيُسرّع عملية الشفاء. سوف تُنتج هرمونات نمو أكثر في موقع الجُرح، وهذا سوف يُسرّع عملية الشفاء.

في الحقيقة، في دراسة أُخرى لجامعة «أوهايو» نُشرت عام 2004 في مجلة «علم نفس الغدد الصماء العصبي»، أظهر العلماء أنّ الدعم الاجتماعي الذي يقود إلى حالة من الهدوء، يُسرّع عملية شفاء الجرح.

تستجيب المورثات إلى أفكارنا في كلّ مكان من الجسم، في

كتاب «العبقرية في مورثاتك»، كتب «داوسن تشورش»، «الآن بدأنا نفهم ظروف وعينا، وانتقال مورثاتنا، لحظة بلحظة».

إذاً، عندما نتصوّر شفاء أجسامنا، كما ستتعلم لاحقاً في هذا الكتاب، تُؤثر أفكارنا في مورثاتنا، وتُساعد في تجديد الجزء المُتضرر أو المريض من الجسم. وكما ذكرتُ، على الرغم من أنّ الأمثلة أعلاه تُشير إلى وجود التوتر أو عدمه، ولكنّ الأفكار المُختلفة تُنتج نغمات مُختلفة، وليست مُتطابقة في مكان ما على المقياس بين التوتر وعدمه.

إنّ «جزيئات البروتين الناقلة» المُنتجة من قِبل نغماتنا المُتعددة في التفكير، تُؤثر في عدد كبير من المورثات. في المثال الأخير، تأثرت حوالي مئة وسبعين مورثة. اعتاد العلماء أن يُفكّروا أنّ مورثة واحدة قامت بعمل واحد. بيد أننا الآن عرفنا أنّ خليطاً من المورثات يُشارك في أعمال مختلفة. هكذا، مع المورثات، عرفنا أنّ الأمر ليس مسألة أبيض وأسود. إنها تشترك في طريقة عمل ذات «نغمات متعددة».

إذا كانت كلّ مورثة عبارة عن لون أو صوت، فإنّ حالات مُختلفة من التفكير ستُنتج تنوعاً غير محدود من النغمات. هذا المجال من البحث أنا مُتأكد أنه «سيزدهر» في غضون السنوات القليلة المُقبلة.

استخدام مورثاتنا كورقة رابحة.

هكذا هي قوة تفكيرنا في التأثير على مورثاتنا، لا نحتاج أن نعيش في خوف من مرض القلب أو السرطان، إذا كان لدينا تاريخ

له في عائلتنا. إنّ التغيير في السلوك ونمط الحياة سيُزيح العديد من المورثات «السيئة» التي ورثناها.

لنفترض أنّ شخصاً وُلد في عائلة ذات تاريخ في مرض القلب، وعنده مورثات تجعل خطر الإصابة بمرض القلب لديه أكبر من المُعدل الوسطي. هذا لا يعني على نحو آلي أنّ مرض القلب سيتطوّر لديه. إنّ التغيير في الشخصية «و، أو» في نمط الحياة سوف يُؤثر في المُورثات المُتعددة في الدماغ وكلّ الجسم، وهذا سيتسبب في تخفيض المُورثات «السيئة».

إذاً، بالعودة إلى البحث المذكور في الفصل الأول، فإنّ تطوير سلوك إيجابي، وأن تكون أكثر تفاؤلاً، وأن تُنقص العدائية، التذمر، الشكوى، وتكون أكثر تقبلاً للحياة والأشخاص، التركيز على الأشياء التي أنت مُمتنّ تجاهها، المشاركة، تطوير مزاج ودّي تجاه الأشخاص، سوف تكون لها جميعها تأثيراً نافعاً.

يُؤثر نمط الحياة أيضاً في مورثاتنا. كذلك فإنّ الغذاء الصحي، إيقاف السموم والمحفزات، والحصول على مراحل جيدة من التدريب الجسدي سوف يصنع اختلافاً إيجابياً. إنّ العيش بهذا الشكل يعني أنّ هناك فرصة صحية كي تبقى مورثات مرض القلب أو السرطان هامدة. إنها حياتك ولذلك فإنه خيارك.

إنّ السلوك، الغذاء، ونمط الحياة، تنتقل في العائلات تماماً كما تفعل المورثات. الأمر الجيد في هذا هو أنه لدينا الخيار بشأن سلوكنا، غذائنا، ونمط حياتنا. إذا تبنّى شخص لديه مورثات مرض

القلب، الحمية ونمط الحياة الذي يُشبه تماماً أفراد عائلته السابقين الذين نما عندهم المرض، فمن المُرجح عندها أن تتفعل المورثات على نحو مُماثل تماماً كما حدث في أفراد أسرته. بيد أنه في حالات عديدة، يحدث الأمر غالباً بسبب حميته ونمطه الغذائي وليس بسبب مورثاته. إنّ علم الوراثة في مُعظم الحالات، يلعب دوراً أصغر بكثير ممّا كنا نُؤمن به سابقاً.

هناك بالطبع بعضُ الاستثناءات. بعض الناس امتلكوا مورثات مرض القلب، مع نظام غذائي فقير، ونمط حياة مُعين، ولم تتطوّر لديهم أبداً مشاكل في القلب. بينما بعض الناس من غير وجود هذه المورثات مع تغذية جيدة، ونمط حياة جيد أيضاً، حصلت لديهم مشاكل في القلب. إنّ استخدام مورثاتنا كورقة رابحة هو أمر صحيح على مستوى واسع جداً.

هكذا، إذا كان لعائلتك تاريخ من المشاكل في القلب أو السرطان، تفحّص سلوكك، كيف تتعامل مع الناس، كيف تشعر، غذاءك، مستويات تدريبك الجسدي، كم تشرب من الكحول، هل تُدخّن، وقُم بأيّ تغييرات إيجابية ضرورية. استشر طبيبك واحصل على بعض النُصائح الصحية الجيدة.

رابط التفكير مع الخلايا الجذعية.

إنّ حقيقة أنّ التفكير يُؤثر في المورثات تقترح أنّ التفكير يُؤثر في نمو الخلايا الجذعية، لأنّ الخلايا الجذعية تحوي»DNA«. إنّ الخلايا الجذعية هي خلايا تتحوّل إلى أيّ نوع من الخلايا، مثل

الأزهار من غير رأس لديها جذع فقط، وبهذا هي قادرة على أن تُنمّي رؤوساً مُختلفة. بهذه الطريقة، بإمكان الخلية الجذعية أن تُصبح خلية عظم، خلية مناعة، خلية قلب، خلية دم، أو حتى خلية عصبية. تماماً كما يتمّ تفعيل المورثات، تنمو الخلايا الجذعية كي تُصبح خلايا حسب ما يُطلب منها أن تكون عليه.

قد تكون مُعتاداً على المُناقشات الأخلاقية حول استخدام الخلايا الجذعية الجنينية من أجل علاج بعض الأمراض. حالما يتمّ زرعها، في الكبد مثلاً، فإن الخلايا الجذعية الجنينية تُصبح خلايا كبد. إذا زُرعت في القلب، فإنّ الخلايا الجذعية ذاتها سوف تُصبح خلايا قلب بدلاً عن ذلك. هكذا فإنّ زرع الخلايا الجذعية يُمكن أن يُشجّع على نمو الأنسجة المُتضررة في أيّ مكان في الجسم.

لقد عُرف منذ أمد بعيد أنّ الخلايا الجذعية في النخاع العظمي تتحوّل إلى خلايا مناعية تُساعدنا على مُحاربة العدوى، وتُعلّمنا مُبكراً عن تكوين الخلايا العصبية. هناك دليل يقترح أنّ الخلايا الجذعية التي تُصبح خلايا عصبية تبدأ حياتها في نقي العظم أيضاً. أظهر بحث مُؤخراً أنه عندما تُشفى جروح الجلد، فإنّ الخلايا الجذعية تُسافر من نقي العظم وتتحوّل إلى خلايا جلد. هناك دليلٌ أيضاً أنّ الخلايا الجذعية تُسافر من نقي العظم وتتحوّل إلى خلايا قلب، وبهذا تُعيد تجديد عضلات القلب المتضررة.

كما نعلم، فإنّ تكوين الخلايا العصبية مُرتبط بالتجارب الجديدة، الحالات العاطفية القوية، التجارب الروحية، والتمرين الجسدي. بناء على ذلك، فإنه من المنطقي أن نفترض في هذه الحالات أنه

هناك تأثيرٌ للتفكير على الخلايا الجذعية. من المعروف أيضاً أنّ الاجهاد يُمكن أن يتدخّل في تكوين الخلايا العصبية، ويجعل عملية الشفاء أبطأ، إذ يُخفض من المورثات على «DNA» الخلية الجذعية المطلوبة، كي تتحوّل إلى نمط الخلية المطلوب من أجل الشفاء.

من أجل ذلك، من المُحتمل جداً أنّ التفكير يستطيع أن يُساعد الخلايا الجذعية كي تتحوّل إلى خلايا جديدة، أو بإمكانه أن يتدخّل في العملية. في الواقع، وفق دراسات عن القلب، فإنّ المُستويات العليا من الاجهاد والضغط تخفض مُستويات الخلايا الأصلية «البطانية»، وهي نوع من الخلايا الجذعية من المُقدّر لها أن تُصبح خلايا قلب. بما أنّ التوتر يستطيع أن يُؤثر في الخلايا الجذعية، فمن المُحتمل جداً أنّ العديد من نغمات أفكارنا، المشاعر، والمواقف تفعل هذا أيضاً.

هكذا، إذا تصوّر الشخص شفاء الجزء المُتضرر من جسمه، أنا أُؤمن بالتأكيد أنّ ذلك سيكون له تأثير على تحوّل الخلايا الجذعية إلى الأنواع المطلوبة من أجل الشفاء.

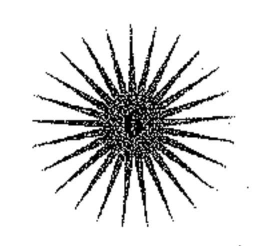
هناك بحث صغير في هذا الجانب، ولكنّ عدداً مُتزايداً من العلماء يعتقدون أنّ بعض الشفاءات التي تبدو خارقة، والسكون العفوي «حيث يتعافى الشخص بين ليلة وضحاها» من أمراض خطيرة، هي فعلياً نتيجة انتقال الخلايا الجذعية من نقي العظم، وتحوّلها إلى خلايا تُعيد تجديد المنطقة المُتضررة.

بالفعل في كتابه الممتاز «علم النفس الحيوي لتعبير المورثات»

«The Psychobiology of Gene Expression» كتب العالم الحائز على جائزة في مجاله «إيرنست روسّي»: «إنّ العديد ممّا يُسمّى مُعجزات الشفاء عبر المُمارسات الروحية والتنويم المغناطيسي العلاجي، رُبّما تحدث عبر انتقال المورثة في الخلايا الجذعية على طول الدماغ والجسم».

إنّ كيفية مُشاركة الخلايا الجذعية على نحو دقيق في شفاء الجرح ليس مفهوماً حتى الآن على نحو كامل. إنها تحوي على»DNA«، تماماً كما الخلايا العادية. في اصطلاحات العلاج من خلال التصوّر فإنّ الأمر يُشبه كما عرض «روسّي»، كما لو أنّ «جزيئات البروتين الناقلة» تُسلّم رسائل إلى «DNA» في الخلايا الجذعية، وتُنتج بروتينات تُخبر الخلايا الجذعية عن نوع الخلية التي يجب أن تتحوّل إليه.

يمتلك التفكير حقيقة قدرة مُذهلة في التأثير على الجسم: في الفصل التالي سوف نتعلم من بعض الشواهد العلمية الجديدة أنّ التّصور يُؤثر مباشرةً على المنطقة التي نتخيّلها في الجسم.



قوة التصور الذهني «التخيّل»

«إنّ التخيل هو حُلم يقظة ذي هدف»

«بو بينيت»

إذا تصوّرت جزءاً من جسدك، فإنّ هذا الجزء يشعر بذلك، أما الأجزاء الأخرى فلا. في مقالة علمية نُشرت في عام 1996 في مجلة «العلوم النفسية»، أوضح علماء من جامعة «كونيكتيكت» أنّ المُتطوعين الذين خضعوا إلى ألم تجريبي، توقّعوا أن يحصلوا على ألم أقل في أحد الأصابع، وبالفعل كان الألم أقل في تلك الإصبع، وليس في أيّ إصبع أخرى. في دراسة تضمّنت ستة وخمسين مُتطوعاً ممّن كان لديهم مرهم وهمي آمنوا أنه مُسكن للألم، وقاموا بدهنه على إصبع السبابة عندهم على إحدى اليدين فقط، دون إصبع السبابة في اليد الأخرى. ثمّ تمّ تحفيز الألم في كلا الإصبعين، ولكنّ

المتطوعون شعروا بالألم حقاً فقط في الإصبع التي لم يُدهن المرهم عليها. لقد كان ألمهم أقل بكثير في المكان الذي وُضع عليه المرهم، على الرغم من أنه كان دواءً وهمياً.

قدّم «فابريزيو بينيديتي» فيما بعد تقريراً عن النوع نفسه من التأثير. لقد أحدث ألم الحرق في اليدين والقدمين لدى 173 متطوعاً عن طريق حقن كشافات«capsaicin» «وهي مواد كيميائية تجعل الفلفل الحار يُحرق». قبل الحقن، فرك بعض المتطوعين المرهم الوهمي على القدم أو اليد، وكانوا من جديد يعتقدون أنه مُخدر. إحدى المجموعات فركت المرهم على اليد اليسرى، والمجموعة الأُخرى على اليد اليمنى والقدم اليُسرى. لم تستخدم مجموعتان ثانيتان أيّ مرهم كي يكونا بمثابة معياراً للتجربة. نُشرت الدراسة في مجلة «علم الأعصاب» عام 1999، وقدمت تقريراً أنه كان هناك ألم أقل بكثير في المناطق التي طُبق عليها المرهم المُخدر الوهمي. عندما فُركت اليد اليسرى على سبيل المثال، كان هناك ألم أقلّ فيها، ولكنّ المستويات بقيت مرتفعة في اليد الأُخرى وفي كلا القدمين. في المجموعات التي لم تحصل على المرهم، لم يكن هنالك انخفاض في مُستويات الألم. لقد حدث الارتياح من الألم فقط عندما توقّع المتطوعون حدوثه.

عندما يكون لدينا ألم ونتناول دواءً وهمياً ونُؤمن أنه مُسكن للألم، فإنّ وعينا بمكان وجود الألم وتوقعنا أنه سيذهب بعيداً، يبدو أنه يجعل الألم يختفي تماماً من حيث توجّه وعينا، وليس من أيّ مكان آخر.

من خلال بحثه، أظهر «بينيديتي» أنّ المواد الأفيونية الذاتية «التي تعلّمنا عنها في الفصل الثاني» تحرَرت فقط في منطقة من الدماغ التي تراسلت مع جزء الجسم حيث كان هناك توقع الارتياح من الألم «حيث تركّزت أفكار المتطوعين». كتب قائلاً: «إنّ المواد الأفيونية الذاتية لا تعمل في كلّ الجهاز العصبي، ولكن فقط على تلك الدارات العصبية المُرتبطة مع توقعات مُحددة تجاه استجابات الدواء الوهمي المُحددة»، وهذا ما أُوكد عليه.

بكلمات أُخرى، هناك تحرر في المواد الكيميائية في مواقع مُحددة من الدماغ تُؤدي إلى ما نتوقع حدوثه. يبدو أنّ وعينا هو القوة المُوجِهة، والقوة التي تُعطي التعليمات أيّ المواد الكيميائية يجب أن تتحرر وأين.

هكذا، عندما يتوقّع شخص أن يتخلّص من الألم في أيّ منطقة من جسمه، فإنّ الدارات العصبية في الدماغ تتفعل من أجل ذاك الجزء الخاص، وتتحرر المواد الأفيونية الذاتية هناك. إنّ الدماغ بأكمله ليس مغموراً بالمواد الأفيونية، بل فقط الأجزاء التي تتحكّم بالمناطق التي يُركّز عليها وعي الشخص.

إن النوع ذاته من الشيء سيحدث على الأرجح إذا كان عند الشخص حالتين مُختلفتين وقد أُعطي دواءً وهمياً لأحدهما، مُؤمناً أنه دواء حقيقي. في الفصل الثاني تعلّمنا عن دراسة حيث أُعطيت مجموعة أشخاص جهاز استنشاق، اعتقدوا أنه يحتوي على مواد مُثيرة للحساسية وغبار الطلع، ممّا جعل أعراض الربو بالإضافة إلى أعراض حمّى القش تتطوّر عندهم. ثمّ أُعطي لهم جهاز استنشاق

وتمّ إخبارهم أنه يحتوي فقط على مواد مُثيرة للحساسية. في هذه المرة قامت أجسامهم بتطوير أعراض الربو فقط. في التجربة الثالثة تمّ إخبارهم أنّ جهاز الإستنشاق يحتوي على مواد مُسببة للحساسية مع غبار الطلع، ومرة أُخرى تطورت لديهم أعراض الربو وحمّى القش. إنّ وعيهم بما كان من المفترض أن يحدث قام بتوجيه المواد الكيميائية التي تحررت، وبناءً عليه حدث ماحدث فعلاً. هكذا، إذا أُعطي للشخص الذي لديه ربو وحمّى القش دواءً وهمياً من أجل الربو، واعتقد أنّ هذا دواء حقيقي، فإنّ أعراض الربو ستختفي، وتبقى أعراض حمّى القش، وبالعكس، إذا تمّ إخبارهم أنّ الدواء الوهمي من أجل حمّى القش، فإنّ تلك الأعراض سوف تختفي وتبقى أعراض الربو.

تماماً كما في تجارب الألم، فإنّ وعينا لما يحدث على نحو خاطىء معنا، وماذا من المُفترض أن يحدث عندما نتناول الدواء، يبدو أنه القوة الموجهة التي تُوجه الدماغ والجسم، وأيّ من المواد الكيميائية سوف تتحرر، وأيّ مورثة يجب أن تتفعل وأيّها يجب ألا تتفعل، وإلى أين يجب أن تتدفّق المواد الكيميائية، وفي النهاية، ما يجب أن يحدث. تخيل إذا آمنا أننا نحتاج فقط أن يرحل المرض بعيداً! يا لها من فكرة مُمتعة..!

الدماغ مُتصل مع الجسد.

كلّ جزء من جسدك **مُتصل** مع الدماغ، فالأعصاب تصل الدماغ مع الجلد، العضلات، العظام، الأوتار، والأعضاء الداخلية. هذا هو

سبب أنه عندما يلمس شخص جزءاً من جسدك، بإمكانك أن تشعر به، وإذا كان هناك عضو مُتضرر بإمكانك أن تشعر بالألم. ولكن كما أنّ اللمس يتسجّل في الدماغ، فإن مُجرّد التفكير في جزء من جسدك يقوم بالأمر ذاته. هذه هي الطريقة التي نستطيع من خلالها أن نزيد من حرارة أيادينا، عندما نتخيّلها أكثر حرارة، وهذا سبب أنّ بعض الألم يذهب بعيداً إذا صرفتَ الانتباه عنه.

على الرغم من أنّ هذا الأمر اعتُبر مثل عالم الروحانيات، وكان منبوذاً من قبل الأكاديميات على أنه «دجل» و «أنواع بديلة»، إلاّ أن قسماً كبيراً من البحث يُركّز عليه الآن. لقد أظهرت دراسات علم الأعصاب الآن وعلى نحو قاطع أنه إذا فكّرنا في تحريك جزء من الجسم، فإنّ المنطقة من الدماغ التي تُسيطر على ذاك الجزء تتحفّز. إن التفكير في تحريك يدك، على سبيل المثال، يُنشط « خريطة اليد» في الدماغ.

في مجلة «علم وظائف الأعصاب» في عام 2003، أشار العلماء في معهد «كارولينسكا» في «ستوكهولم» حيث يُقدّم «رابحوا جائزة نوبل في علم وظائف الأعضاء أو الطبّ» مُحاضراتهم، أنه عندما نتخيّل تحريك أصابع أيدينا، أصابع أقدامنا، أو لساننا، على سبيل المثال، فإنّ المنطقة الموجودة في الدماغ التي تتحكّم في كلّ جزء تتفعّل.

من المُرجح أنّ الدماغ يتفعل ويتنشط في المنطقة التي تُسيطر على أيّ جزء نُركّز عليه من جسدنا.

استخدامُ أفكارنا لبناء عضلاتنا.

إذا فكّرت في أيّ جزء من جسمك مرات ومرات، فإن لهذا تأثيراً أكثر قوة. تماماً كما تعلّمنا في الفصل الأخير أنّ تكرار الحركة يزيد من حجم خريطة الدماغ أو سماكة منطقة من الدماغ، عندما نُكرر الفكرة عن الحركة، فإن الأمر ذاته يحدث.

في دراسة عام 1994 في مدرسة الطبّ في «هارفرد»، عزف المتطوعون على نحو متكرر مجموعة نوتات موسيقية بخمسة أصابع على البيانو. كانت المجموعة عبارة عن الإبهام، إصبع السبابة، الإصبع الوسطى، البنصر، الإصبع الصغرى، البنصر، الإصبع الوسطى، إصبع السبابة، الإبهام. قاموا بهذا مدة ساعتين في اليوم خمسة أيام مُتتالية. تخيّلت مجموعة أُخرى عزف تلك النوتات الموسيقية في مدة الزمن نفسها، وتخيّلوا أيضاً سماع هذه النوتات. في نهاية الأيام الخمسة، تمّ تسجيل خرائط الدماغ عند المجموعة. إن خرائط الإصبع عند المتطوعين الذين عزفوا النوتات الموسيقية قد نمت كما هو مُتوقع، ولكنّ الخرائط عند المُتطوعين الذين تخيّلوا عزف النوتات قد نمت أيضاً، وعلى نحو مُذهل، إلى الحدّ نفسه.

ليس الدماغ فقط الذي يتفعل، فبما أنّ الأعصاب تصل الدماغ مع العضلات، فإنّ العضلات تنمو على نحو أقوى إذا تخيّلنا استخدامها. في دراسة عام 2004 أُجريت من قِبل علماء في قسم الهندسة الطبية الحيوية في معهد «ليرنير» للأبحاث في «كليفيلاند» تمّ قياس زيادة جوهرية في القوة من خلال التدريب التخيّلي. شارك ثلاثون متطوعاً، قام بعضهم بعمل تدريب فيزيائي لإصبعه الصغرى، بينما قام البعض

بدلاً عن ذلك، بتخيل أنه يقوم بالتمرين فقط. في كلّ حصة تدريب، قام المتطوعون بثني أصابعهم خمس عشر مرة في الوقت ذاته، حقيقةً أو تخيلاً، تبعها فترة استراحة مدتها عشرون ثانية. استمرّت كلّ جلسة خمس عشرة دقيقة، خمس مرات في الأسبوع، مدة اثنا عشر أسبوعاً. بعد انتهاء أسابيع التجربة، اختبر العلماء قوة الإصبع الصغير لدى كلّ متطوع. وكما هو متوقع، فإنّ المجموعة التي قامت بالتدريب الفيزيائي أصبحت أقوى: ازدادت قوة عضلات الإصبع بنسبة 53%. ولكن على نحو مُذهل، فإنّ المجموعة التي قامَت بالتدريب التفكيري زادت قوة عضلات الإصبع عندها بنسبة 35%، على الرغم من أنها فعلياً لم «تُحرّك إصبعاً».

أعرف رياضياً شاباً، عداءً اسمه «توماس»، كان عليه أن يُجري عملية من أجل كتفه، وقد نُصح أن يكون خارج التدريب خلال الموسم بأكمله. لم يشأ أن يخسر قوة عضلاته، ولذلك ذهب إلى النادي الرياضي في تفكيره، وحمل الأثقال وكأنه كان فعلاً هناك. لم يتعافَ من ضرره فحسب بسرعة أكبر من المُتوقع، ولكنه عاد إلى التدريب على نحو أسرع وأقوى ممّا كان عليه قبل إجراء عمليته. لقد كان تحسّنه سريعاً. في غضون وقت قصير تمّ اختياره كي يُمثل بلاده في الجري «اسكتلندا» للمرة الأولى.

أظهر بحث أُجري مُؤخراً أنه حتى إذا تخيّلنا رفع أوزان ثقيلة، فإنّ الدماغ والعضلات تتحفّز على نحو أكبر ممّا لو تخيلنا حمل أوزان خفيفة. في عام 2007 أُعلن من قبل علماء في جامعة «ليون»، أنّ حوالي ثلاثين مُتطوعاً حملوا أو تخيّلوا حمل أثقال من مُختلف

الأوزان. وجد العلماء، وعلى نحو هام، أنّ تفعيل العضلات كان مُتناسباً مع نوع الوزن الذي تخيّل المُتطوعون أنهم يحملونه. إذا تخيّلوا حمل وزن ثقيل، على سبيل المثال، فإنّ عضلاتهم كانت تتفعل أكثر من لو أنهم تخيّلوا حمل وزن خفيف.

فهم الرياضيون منذ وقت طويل أنّ العضلات تتأثر بالتصوّر، ولذلك فإنّ رؤية أنفسهم عقلياً يُنجزون على مستوىً أعلى وعلى نحو مُتكرر، كان كلمة الفصل بين الأبطال والرياضيين الذين لم يُسجّلهم التاريخ. بيد أننا الآن نعلم على نحو علمي، أنّ الدماغ يتحفّز بالتصوّر، وعندها فإنه يُحفّز العضلات. إنها حقيقة!

كنتُ ذات مرة مُمارساً للوثب الطويل، وكان يسخرون مني من باب المزاح على قضاء الكثير من الوقت في تخيّل القفز. بيد أنّ الأمر نجح، لأنه بعد شهرين فقط من التدريب النظامي وصلتُ إلى نهائيات البطولة «الإسكتلندية» للوثب الطويل في عام 1996، في مستوى مُنافسة رفيع المستوى، الأمر الذي جذب الطامحين إلى الأولمبياد البريطاني كي يستخدموا تلك الحادثة الهامة من أجل صنع المعيار الأولومبي. الآن عرفنا فقط مدى الفائدة التي بإمكان التصوّر أن يكون عليها.

أتساءل غالباً عن الانجاز الذي كنتُ سأحققه لو حافظتُ على التدريب في ذاك المستوى، بيد أنني فعلياً كنتُ أكثر اهتماماً بالتدريب، ولذلك أصبحتُ مُدرباً للوثب الطويل في الموسم التالي.

إذا تخيّلتَ القفز بعيداً، أو الركض بسرعة، فإنّ عضلاتك ستتحفز

كي تتطوّر بحيث تستطيع فعل ذلك. ولكن إذا رفعتَ طموحك أعلى، على سبيل المثال، كأن تتخيّل نفسك تقفز مسافة تُحقق فيها رقماً قياسياً عالمياً، وتقوم بهذا على نحو مُنتظم، فإنّ عضلاتك ستتطوّر في ذاك الاتجاه بدلاً عن ذلك.

في شهر تموز من عام 2008 عرضت قناة«BBC» فيلماً وثائقياً مدته ساعة من الزمن يُظهر «كولين جاكسون» حامل الرقم القياسي للعام السابق في سباق مئة وعشرة أمتار حواجز. لقد أظهر تحليل المورثات في دم «كولين» الذي أُجري في جامعة «غلاسكو» أنّ لديه ميزة وراثية مُتواضعة، ولكنّ تحليل أنسجة عضلاته وجد أنه يمتلك مستو مُرتفعاً وعلى نحو استثنائي «عضلات منتفضة فائقة السرعة». على أساس المورثات وحدها، ما كان يستطيع «كولين» أن يمتلك هذا المستوى من الأنسجة. من المُرجح أن تصميمه كي يكون الأفضل، لعب دوراً مهماً في كيفية تطور عضلاته.

لو تخيّل رياضي نفسه وهو يركض على نحو مُنتظم ويُحقق الرقم القياسي العالمي، مُتخيّلاً حركاته في السرعة المطلوبة، عندها ستتحفز عضلاته وتنمو على نحو مُختلف عمّا كانت لتكون عليه لو تخيّل الركض مسافة معينة تجعله يُختار من أجل أن يركض في بطولة فقط. إن ما نُركّز عليه هو المُهمّ.

روابط الدماغ مع الحاسوب

إنّ أحد التطبيقات القوية التي يُمكن تطويرها من نتائج البحث، هو تصوّر أنّ تحريك اليد يُنشّط جزء «حركة اليد» في الدماغ في

الأطراف الصناعية. يستخدم البحث روابط الدماغ مع الحاسوب التي تُسجّل تحفيز الخلايا العصبية الحاصلة بسبب حركات يتمّ تخيلها. ثمّ تُحوّل التحفيز إلى إشارة كومبيوتر تُوجّه العضو إلى الحركة.

نُشر في مجلة «الطبيعة» عام 2006، بحث رائد عن شخص مُصاب بشلل رباعي مع شريحة رقيقة أُدخلت في دماغه، كان قادراً على أن يُحرّك المُؤشر على شاشة الكومبيوتر، ويفتح حتى رسالة البريد إلالكتروني باستخدام تفكيره. لقد كان يلعب أيضاً بألعاب الكومبيوتر، ويتحكّم بذراع آلية، ويُغيّر القناة ودرجة الصوت في التلفزيون بينما كان يُجري مُحادثة.

في مقالة بحث سُميت «المشي من فكرة» نُشرت عام 2006 من قِبل علماء من جامعة «جراز» التقنية، قدّمت تقريراً أنّ أشخاصاً مشلولين كانوا قادرين على المشي أسفل شارع افتراضي في مُحاكاة للواقع الإفتراضي.

الخلايا العصبية المرآة

أظهر البحث الآن وعلى نحو لا يُصدق، أنّ مُجرّد مشاهدة شخص يتمرّن يُؤثر في دماغنا وعضلاتنا.

في عام 2001، قام علماء في جامعة «بارما» في «إيطاليا»، الأمر المنشور في «المجلة الأوربية لعلم الأعصاب»، بتصوير أدمغة مُتطوعين وهم يُشاهدون ببساطة أشخاصاً يُحرّكون أيديهم، فمهم، أقدامهم. على نحو مُثير للدهشة، تمّ تفعيل المناطق من دماغهم

التي تتحكّم بحركات اليد، الفم، الأقدام، وكأنهم هم مَن يقوم بالحركات.

أكثر من ذلك، في مقالة مُذهلة عام 2006 سُميت «اضربها كما يفعل «بيكهام»: تجسيد القدرات الحركية للرياضيين المشهورين»، وجد العلماء في مركز «علم الأعصاب السريري والمعرفي» في جامعة «واليس» أنه ليس علينا حتى أن نُشاهد الناس يتحرّكون. نحتاج فقط أن نرى صورة شخص معروف بمهارة معينة، مما يجعل أدمغتنا وعضلاتنا تتحفّز. إنّ النظر إلى صورة لاعب كرة قدم مشهور، على سبيل المثال، تُنشّط الأجزاء من الدماغ التي تتحكّم بعضلات الساق والقدم.

على نحو لا يُصدّق كما يبدو، فإنّ مُشاهدة رياضي كبير يقوم بحركات يجعلك أفضل في هذا الجانب. إنّ مُشاهدة لاعب الغولف المشهور «تيغر وودز» يلعب الغولف، يجعلك لاعب غولف أفضل، ومشاهدة شخص غير خبير يُحسّن قدرتك أيضاً، ولكن ليس كثيراً. إذا أردتَ أن تتعلّم شيئاً، هناك الكثير مما يُقال عن فوائد التسكع مع أشخاص بارعين فيه. هذا هو سبب أنّ «القولبة» تعمل من منظور البرمجة اللغوية العصبية «NLP»، التي تُشجعنا على أن ندرس ونتعلّم من الخبراء. لقد أظهر بحث علم الأعصاب أنّ دماغنا وجسمنا يُحفّزان بالفعل مثل الخبراء.

إنّ تَصوّر عَضلاتنا تعمل يُحسّن قوتنا، تماماً مثل مُشاهدتها وهي تعمل. في تجربة مُماثلة للتجربة التي ذُكرت في هذا الفصل، أجرى العلماء تجربة حيث شاهد متطوعون مُتطوعين آخرين وهم يثنون

أصابعهم الصغيرة، بدلاً من تخيّل ثنيها. في المجموعة التي قامت بالتدريب الفعلي، زادت قوة العضلات في الإصبع الصغرى لليد اليمنى «التي استُخدمت» بنسبة 50%، ولكن وعلى نحو مُذهل، في المجموعة التي شاهدت التدريب فقط، زادت قوة الإصبع في يدهم اليمنى بنسبة 32%.

من المُثير للاهتمام في نتيجة التجربة أنّ قوة الأصبع الصغير في اليد اليسرى في كلا المجموعتين زادت أيضاً. في المجموعة التي قامت بالتدريب الفعلي، زادت قوة الإصبع الصغرى في يدهم اليسرى بنسبة 33%، وفي المجموعة التي تُشاهد زادت بنسبة 30%.

في التدريب الفيزيائي الفعلي للإصبع الصغرى، وتخيّل التدريب، ومشاهدة التدريب، جميعها حفّزت الخلايا العصبية في جزء الدماغ الذي يتحكّم بعضلات هذه الإصبع. يُمكن توسيع الأمر، إذا كانت لديك حركة ضعيفة في أيّ جزء من جسمك، فإنّ مُجرّد مُشاهدة الأشخاص القادرين على الحركة على نحو كامل سيُحسّن حركتك الخاصة، عندما لا يُوجد أيّ نوع من الحسد أو الأفكار السلبية بخصوص حالتك الخاصة».

حقيقةً، في دراسة رائدة في إعادة تأهيل السكتة الدماغية، نُشرت في مجلة «صورة الأعصاب»، درس علماء من جامعة مشفى «سشليسويغ هولستن» في «ألمانيا»، حالة ثمانية مرضى بالسكتة الدماغية على فترة أربعة أسابيع، وهم يُشاهدون أشخاصاً قادرين على أداء أعمال اعتيادية مثل تناول القهوة أو تناول تفاحة. تلقى المرضى أيضاً إعادة تأهيل عادية أثناء هذه الفترة. في نهاية الأسابيع

الأربعة، تحسّن المرضى الذين شاهدوا الأفعال أكثر بكثير من المرضى الذين لم يُراقبوا الأفعال، وعلى نحو مُذهل، أظهرت صور الرنين المغناطيسي للدماغ أنّ خرائط دماغهم المُتضررة كانت تتجدد فعلياً.

يعكس الدماغُ ما ننتبه له. إذا كان الإنسان حزيناً على سبيل المثال، وأنت تُعيره اهتماماً، فإنّ دماغك سيعكس الحزن البادي على وجهه، ولو قضيتَ وقتاً كافياً معه، عندها فإنّ هناك فرصة جيدة أن تُصبح حزيناً أيضاً. على نحو مُماثل، إذا قضيتَ وقتاً مع أشخاص سعداء، فإنّ دماغك سيعكس تعابيرهم وأفعالهم أيضاً، ومن المُرجح أنّ مزاجك سوف يتحسّن.

إنّ الخلايا العصبية التي تتحفّز في الدماغ من خلال ما نراه تُسمى بجدارة « الخلايا العصبية المرآة». إنها تُساعدنا على تعلّم أشياء جديدة أثناء مُشاهدة الناس يقومون بها. على سبيل المثال، في دراسة أُجريت عام 2004، أجرى علماء في قسم العلوم العصبية في جامعة «بارما» تصويراً لدماغ متطوعين لم يعزفوا الغيتار مُطلقاً، ولكن بينما كانوا يُشاهدون شخصاً يعزف عليه، أظهرَت الفحوصات أنّ خلاياهم العصبية المرآة كانت فعالة، وكأنهم كانوا يعزفون حقيقة.

أظهرَت الدراسات الأخيرة أنّ وعينا ودماغنا يمتلك قوة إلى درجة أنه بمُجرّد الاستماع فقط إلى جمل تصف الحركة، فإنّ دماغنا يُنشّط وكأننا قمنا بهذه الحركات. أظهر علماء من قسم العلوم العصبية في جامعة «بارما» أنه عندما استمع مُتطوعون إلى أشخاص يتحدّثون عن حركات اليد، فإنّ منطقة الدماغ التي تتحكم بحركات

يدهم تنشّطت. عند الاستماع إلى أشخاص يتحدّثون عن حركات القدمين، فإنّ منطقة الدماغ التي تتواصل مع حركات القدمين كانت تتفعّل على نحو مُماثل.

على نحو مُثير للاهتمام، أظهرَت الدراسات أنه عندما نستمع إلى شخص يتحدّث، فإنّ عضلات لساننا تتفعّل أيضاً، وخاصة إذا كان الشخص يتحدّث بوضوح. هكذا، إذا كانت لديك حركة ضعيفة واستمعتَ إلى شخص يصف حركات تامة، فإنّ قدرتك على الحركة سوف تزداد، وسوف تتمدد خريطة دماغك التي تخصّ العضلات المطلوبة. على نحو مُماثل، في الرياضة، إذا استمعت مثلاً إلى لاعب تنس خبير يصف ضربة مُهمّة في التنس، فإنّ قدرتك على أن تضرب ضربة تنس سوف تتحسّن.

لقد قمتُ ذاتَ مرة بإثبات هذا النوع من التأثير ضمن غرفة تغصّ بالمُشاركين في ورشة عمل. تعلّمت هذا من كتاب مُهمّ جداً اسمه «الحديث العصبي»«Neurospeak» للمُؤلف «روبرت ماستيرز». في مدة خمس دقائق تحدّثت عن تحريك أذرعتنا اليُمنى وتدوير أكتافنا اليمنى. عندما أنهيتُ التحدّث، طلبتُ من كلّ شخص أن يُمدد كلا الذراعين والكتفين. أثار دهشة المجموعة أنّ أذرعتهم اليمنى وأكتافهم اليمنى كانت إلى حد بعيد طليقة وأكثر مرونة من اليسرى. مُلاحظة إلى مُدربي الرياضة: إنّ ما تقوله مُهمّ فعلاً!

يُمكن توسيع هذا الأمر، فإذا كنتَ مريضاً، فإنّ مُجرّد الاستماع إلى أشخاص يتحدّثون عن صحة مثالية سيُساعدك في رحلتك إلى العافية، وخاصة إذا حصل وذكروا مدى الروعة التي كان الجسم

عليها، وكم كانت مُدهشة قدرته على التجديد. إنّ آخر شيء يحتاجه أيّ شخص منا عندما يكون مريضاً هو أشخاص حولنا يُؤكّدون على نحو مُستمرّ مدى مرضنا.

إنّ الدماغ حساس على نحو مُذهل لما نعيه ونُدركه. فكّر في الحركة وسيتحفّز الدماغ وكأنك تُؤدّي ذلك. انظر إلى حركة تحدث، أو حتى اسمع عنها، وسيحدث هذا النوع من الشيء. حتى إنّ النظر إلى جزء من جسم شخص يزيد حساسية ذاك الجزء عندك في جسمك. في الحقيقة، أظهرت دراسات في جامعة «واليس» أنّ النظر إلى يد شخص ما أو رقبته، يزيد من حساسية يدنا أو رقبتنا.

هذا سبب أننا عندما نرى شخصاً جرح نفسه، نشعر بالوخز، وعندما نرى شخصاً سقط على كاحله، قد نشعر بوخز مفاجىء في كاحلنا، بل حتى في ساقنا. هذا سبب أننا نكون مُتعاطفين أيضاً مع شخص يتألّم، فنحصل على آلام وهمية وأعراض مرضية عندما يعاني شخص نُحبّه من خطب ما. يختبر بعض الرجال تقلصات عندما تكون زوجاتهم في غرفة الولادة. إنّ الوعي بأنّ الأشخاص الذين نُحبهم يُعانون يضع تركيز اللاوعي على الجزء نفسه من جسمنا، فتنفعل الخلايا العصبية في الدماغ، وتجلب لنا بعض الألم. إنّ الحقيقة هي أننا نستطيع خلق الألم وعدم الراحة في أجسامنا كما أظهرَت الأمثلة الكثيرة، وبإمكاننا أيضاً أن نُخلّص أنفسنا من الألم وعدم الراحة. إنّ أيّ طبيب سيُخبرك أنّ عدداً هائلاً من الأمراض تقع جذورها في تفكيرنا، ولذلك يستطيع التفكير أن يُعالجها.

لا يبدو أنّ الدماغ يعرف الفارق بين الحقيقي والخيالي، وهذا أمرٌ عظيم إذا كنا نُريد أن نتخيّل أنفسنا نتعافى من المرض. بالنسبة إلى الدماغ، نحن نتعافى حقيقة، ومن المرجح كما في دراسات الدواء الوهمي التي وُصفَت في بداية هذا الفصل، أنّ المواد الكيميائية الصحيحة تتحرر في الأماكن الصحيحة، والمورثات الصحيحة تتفعّل وتتعطل كي نُصبح في النهاية ما نتخيّله.

التخيّل المُوجّه.

في عام 2004، استخدم الأطباء في مشفى «تاي بو» في «هونغ كونغ»، استرخاء «التخيّل المُوجّه» من أجل علاج المُصابين بمرض الإنسداد الرئوي المزمن «COPD». إنّ استرخاء التخيّل المُوجّه هو عندما يستمع شخص إلى تسجيل شخص يُرشده من خلال سلسلة من الصور المرئية المُهدئة. شارك ست وعشرون مريضاً في الدراسة، حضر ثلاثة عشر شخصاً منهم جلسات من التخيّل الصوري، بينما استرخى الثلاثة عشر الآخرون أثناء هذه الأوقات. في نهاية هذه الدراسة، كانت هناك زيادة في إشباع الأوكسجين في الدم لدى المجموعة التي قامت بالتخيّل الصوري.

في دراسة أجريت عام 2006 في «مدرسة التمريض في إنديانا» من جامعة «بوردو»، اكتشفوا أنّ التخيّل المُوجّه يُفيد النساء المُسنين الذين يُعانون هشاشة العظام. في دراسة أُجريت، استخدمت نصف النساء من أصل ثمان وعشرين امرأة التخيل الموجّه في مدة اثني عشر أسبوعاً، ولم يستخدم نصفهنّ الآخر التخيّل. في نهاية المدة،

حدث تحسّن كبير في نوعية الحياة لدى النساء اللاتي استخدمنَ التخيّل المُوجه، مُقارنة مع اللاتي لم يستخدمنه.

في دراسة عام 2008 في مشفى «ويليام بيمونت» في «رويال أوك، ميتشيغان»، استُخدم التخيّل المُوجّه في مُعالجة التهاب المثانة الخلالي. استخدمَت خمس عشرة امرأة التخيّل المُوجّه مدة خمس وعشرين دقيقة مرتين في اليوم، حوالي ثمانية أسابيع. ركّز التخيّل الموجّه على علاج المثانة، إرخاء عضلات قاع الحوض، وتهدئة الأعصاب المعنية بالحالة. ركّز التخيّل على شفاء المثانة، وإرخاء عضلات أسفل الحوض وعلى تهدئة الأعصاب المشاركة في هذه الحالة. استرخت خمسة عشر إمرأة في مجموعة المراقبة أثناء هذه الأوقات. أظهرَت النتائج أنّ النساء اللواتي استخدمن التخيّل المُوجّه انخفضت الأعراض والألم عندهنّ، وعلى نحو ملحوظ مُقارنة مع النساء الأخريات اللائي لم يقُمنَ بذلك.

في عام 2008 نُشرَت دراسة في مجلة «جمعية الأورام التكاملية»، اكتشفُوا أنّ التخيّل المُوجّه قلل من خطر تكرار الإصابة بسرطان الثدي. تضمّنت الدراسة أربع وثلاثين امرأة شاركَت في برنامج التخيّل مدة ثمانية أسابيع. لقد وجدوا أنّ الضغط قد انخفض عند النساء، وتحسّنت نوعية الحياة، وتحسّن أيضاً إيقاع «cortisol»، والذي هو مُؤشر على احتمالية تكرار السرطان.

إنّ التخيّل المُوجّه يُؤثر حتى في شفاء الجروح. أُثبت هذا في دراسة عام 2007 في مدرسة التمريض في جامعة «شمال غرب لويزايانا» تضمّنت أربع وعشرين مريضاً خضعوا إلى عملية جراحية

من أجل إزالة المرارة. إنّ المرضى الذين استخدموا التخيّل الموجّه لم تنخفض لديهم هرمونات التوتر والقلق فحسب، ولكنهم أيضاً حصلوا على مُستويات أقلّ بكثير من التهاب الجرح الجراحي، والذي يظهر عادة على شكل احمرار حول الجرح، والمُرتبط دائماً بالعدوى أو الالتهاب. من حيث التأثير، يُسرّع التخيّل المُوجّه من شفاء جروحنا.

لقد تمّ استخدام التخيّل الموجه أيضاً في مُعالجة متلازمة الألم العضلي الليفي»fibromyalgia«)، وقد نُشر في مجلة «الأبحاث النفسية» عام 2002، أنّ العلماء في «الجامعة النرويجية للعلوم والتقنية» قاموا بمُقارنة «التخيّل المُحبب» الذي استخدم صوراً مُحببة كي يصرف انتباه المرضى عن الألم، مع «تخيّل الملاحظة»، الذي هو تخيّل الأعمال الفعالة لأنظمة التحكّم الداخلية بالألم. شاركَت خمس وخمسون امرأة في الدراسة، وكان مُستوى الألم لديهنّ يُراقب كلّ يوم مدة أربعة أسابيع. لقد انخفض مستوى الألم في مجموعة « التخيّل المُحبب» على نحو كبير جداً، بينما لم يحدث ذلك في مجموعة «تخيّل المُلاحظة».

قمتُ أيضاً بمُراقبات مُماثلة. يرى بعض الأشخاص أنّ التصوّر بنشاط من أجل خفض ألمهم هو أمرٌ صعب، وأنّ التفكير بهذا الشكل يُمكن أن يُسبب لهم التوتر، وهذا بمفرده يُكثف الألم.

إنّ نوع التصور المُستخدم بالفعل أمرٌ مُهم، فبعض أنواع التخيّلات مُجهدة، خاصة عندما يكون هناك ألم. عندما تجد التصوّر مجهداً

أو يُرافقه الألم، عندها توقّف! في التخيّل المُحببّ تُستبدل الصور اليومية المليئة بالتوتر على نحو تدريجي بالصور المُحببة، وهكذا ينخفض التوتر والألم.

إنّ قدرتنا على التخيّل تُؤثر أيضاً على نجاحنا في شفاء أنفسنا. في عام 2006 في دراسة نُشرت في مجلة «العلاجات البديلة في الصحة والطب»، قام علماء من «دائرة تعزيز الصحة والسلوك البشري» في جامعة «كويتو»، بقياس مستويات هرمونات الضغط «كورتيزول اللعاب» والمزاج لدى 148 شخصاً تلقوا جلستين من التخيّل الموجّه.

أولاً، وجدَت الدراسة أنّ مُستويات كورتيزول اللعاب كانت أقل بكثير بعد الجلستين الأولى والثانية. كتب العلماء أنّ المعلومات غير المُحببة المُسببة للتوتر التفكيري، تُستبدل بصورة مريحة، وهذا الاستبدال يُؤثر في مستوى كورتيزول اللعاب لدى الإنسان.

ثانياً، عن طريق قياس حيوية التخيّل عند كلّ شخص، وجدَت الدراسة أنّ أولئك الذين كان لديهم القدرة على التصوّر على نحو أفضل، حصل لديهم انخفاض أفضل في مستويات الكورتيزول.

مع ذلك، لا تهتمّ إذا لم تكن مُتخيّلاً جيداً. إنّ الجزء المسؤول في دماغك سوف يتمدد مع التدريب وقدرتك سوف تتحسّن. إنّ الأمر تماماً كما التحسّن في الرياضة، فحتى لو كانت قدرتك في البداية مُنخفضة، ولكنك مع ذلك ستحصل دائماً على تأثير إيجابي. إنّ الأفكار والكلمات تُحفّز الدماغ أيضاً.

التخيّل التفكيري

أظهرَت عدة دراسات مُؤخراً أنّ مرضى السكتة الدماغية، والمرضى ذوي النخاع الشوكي المُتضرر، يستطيعون أن يستعيدوا بعض الحركات عن طريق تخيّل أنفسهم يتحرّكون. على نحو مُماثل، فإنّ المُصابين بمرض «باركنسون» استطاعوا التحرّك بسهولة أكبر ودقة أكثر.

في دراسة أجريت عام 2007 من قبل علماء في «قسم الطب الفيزيائي وإعادة التأهيل في معهد الطب من جامعة «كينكيناتي»»، استُخدم التّصور الذي يدعوه العلماء «التصور التفكيري»، في دراسة استمرت ستة أسابيع، من أجل مُساعدة مرضى السكتة الدماغية على استعادة بعض حركاتهم. شارك اثنان وثلاثون مريضاً بالسكتة الدماغية في الدراسة، فقام نصفهم بالتصوّر تماماً، كما قام بجلسات العلاج الفيزيائي، بينما قام النصف الآخر بجلسات المُعالجة الفيزيائية فقط. في نهاية الأسابيع الستة، استطاع المرضى الذين قاموا بالتصوّر «التخيّل» أن يتحرّكوا على نحو أفضل بكثير من المجموعة التي لم تقُم بذلك. في الاختبارات القياسية، انخفض لديهم «ضعف الذراع» وكان «عمل الذراع» أفضل بكثير. عندما تخيّل مرضى السكتة الدماغية تحريك أذرعتهم، فإنّ دماغهم تحفّز في المنطقة التي تتحكّم بعضلات الذراع. حتى لو تضررت العضلات بسبب السكتة الدماغية، فإنّ خرائط الدماغ تبدأ في التجدد.

أظهرَت مُعظم الدراسات التي أُجريت عن استخدام التصوّر من أجل الشفاء من السكتة الدماغية، أنّ التصوّر يكون أكثر تأثيراً عندما يُستخدم جنباً إلى جنب مع التدريب الفيزيائي، ولذلك لا حاجة

إلى استخدام التصوّر بديلاً عن الطب أو المُعالجة ولكنه أمر نقوم على نحو إضافي. لا يهمّ ما العلاج وما الأدوية التي نتناولها من أجل علاج مرض ما، علينا أن نُفكّر بشيء ما. أحياناً نعتقد أنّ المعالجة سوف تعمل، وأحياناً أُخرى نعتقد أنها لن تعمل. إنّ التخيّل يستهدف تفكيرنا بطريقة إيجابية بنّاءة.

إنّ قدرة الدماغ على التجديد هي أمرٌ مُهمّ في أيّ نوع من الجروح التي تتطلّب التجديد من أجل إعادة الحركة. في عام 2007، نُشر بحث في «أبحاث الدماغ التجريبية»، أنّ العلماء قاموا بتعليم التصوّر لمرضى عانوا من تأذٍ في النخاع الشوكي. طُلب منْ عشرة مرضى مُصابين بالشلل الرباعي أن يتخيّلوا أنهم يُحرّكون لسانهم وأقدامهم، فحصلوا على قدرة أفضل كي يُحرّكوا لسانهم وأقدامهم.

أظهر بحث نُشر في مجلة «اعادة تأهيل الأعصاب والترميم العصبي» عام 2007، أنه بإمكان التصوّر أن يُساعد المرضى الذين يُعانون من مرض «باركنسون». شارك ثلاثة وعشرون مريضاً في الدراسة التالية: أُعطي أحد عشر مريضاً منهم جلسات علاج فيزيائي مدتها ساعة واحدة مرتين في الأسبوع على مدى اثني عشر أسبوعاً، واستخدم البقية التصوّر بالإضافة إلى هذه الجلسات. في نهاية الأسابيع ممدة التجربة، كشفت الاختبارات أنّ المرضى الذين استخدموا التصوّر كانوا أكثر تحسناً بكثير من المرضى الذين لم يُمارسوا التخيّل.

استُخدم التصوّر بنجاح أيضاً من أجل مُساعدة المرضى الذين يُعانون من الربو كي يتنفّسوا بسهولة أكبر. في دراسة من «ألاسكا» تضمّنت سبعين مريض ربو، قام مرضى الربو بتصوّر انخفاض التشنج

القصبي والالتهاب، والذي سُمي «التخيّل المُستهدف بيولوجياً»، أو تلقوا معلومات ثقافية حول إدارة مرض الربو. بعد ستة أسابيع من الجلسات مدة ساعتين أسبوعياً، حسّن التخيّل والمعلومات الثقافية على نحو قوي من أعراض الربو، وكان التحسّن الأكبر مع المرضى الذين قاموا بالتصوّر.

إنّ الأمر الأكثر أهمية في هذه الدراسة، أنها بعكس الدراسات الأُخرى، لم تتضمّن التركيز على الحركات، الأمر الذي ركّزت عليه مُعظم أبحاث التخيّل مُؤخراً. يرسم الجهاز العصبي المُحيطي الاتصال بين الدماغ والعضلات في الجسم. عندما نُركّز على تحريك العضلات، فإننا نقوم بتفعيل منطقة الدماغ التي تُسيطر عليها. اهتمّت دراسة لمرض الربو بالرابط بين الرئتين «العضو الداخلي» والدماغ، والتي ترتبط عن طريق الجهاز العصبي اللاإرداي «ANS» في عملية لاوعية. من خلال»ANS»، يرتبط الدماغ مع العينين، الغدة النكافية، الغدد اللعابية، الرئتين، القلب، الكبد، الطحال، المعدة، البنكرياس، الأمعاء، الكلى، المثانة، البشرة والأعضاء التناسلية. نحن نُحافظ على هذه الأنظمة على نحو غير واع، ولكن كما أنّ مُحتويات تفكيرنا الواعي تتسرّب إلى التفكير اللاواعي، كذلك تُؤثر أفكارنا الواعية بالتدريج على الجهاز العصبي اللاإرداي»ANS».

مع دراسات الدواء الوهمي، أظهرَت دراسة الربو أنّه ليس التركيز على حركات العضلات يُنشط الدماغ فقط، بل إنّ التركيز «أو حتى الوعي» بأيّ جزء من الجسم يُحفّز الدماغ أيضاً. إنّ جميع الخلايا في الجسم مغمورة بالألياف العصبية التي تربطها بالدماغ، ولذلك

عندما نضع انتباهنا على أيّ جزء من جسمنا «عضلة، عضو، خلية»، فإننا نُحفّز المنطقة في الدماغ المُرتبطة بذلك الجزء، ومن خلال هذا العمل نقوم بتحفيز ذلك الجزء من الجسم أيضا! بناء على ذلك، من خلال كلا النظامين العصبيين اللاإرادي والمحيطي، يستطيع التفكير أن يؤثر على كلّ جزء من الجسم.

بلا شكّ، تُشارك الأنظمة العصبية اللاإرداية والمحيطية في جزء من الشفاء، ولكن من المُرجح أنّ المراكز العليا من الجهاز العصبي مُشاركة أيضاً ببعض أنواع الشفاء. هذه المراكز العليا تربط أفكارنا المُحددة، نوايانا، صورنا الذهنية، الآمال، الرغبات، مع العمليات الفردية في الجسم. تشمل مُعظم نتائج الدواء الوهمي الجهاز العصبي اللاإرداي، ولكنني مُقتنع أنّ العديد منها أيضاً يشمل هذه المراكز العليا. هكذا، فإنّ مُعتقداتنا «الواعية واللاوعية» تستطيع أن تُؤثر في أجزاء مُحددة، وأنظمة من الجسم بطرق مُحددة. ما نتوقّعه أن يحدث بإمكانه فعلياً أن يُؤثر فيما يحدث.

في بحث مُتعلّق بالدواء الوهمي، لا يكون الشخص الذي يُشفى أثناء تناول الدواء الوهمي يتصوّر الشفاء فعلياً، بيد أنّ انتباهه الواعي أو غير الواعي يتوجّه إلى الأجزاء المُتألمة أو المُصابة من جسمه، سواء كانت عضلات مُرتبطة بالدماغ عبر الجهاز العصبي المحيطي، أو كانت أعضاء داخلية، مُرتبطة عبر الجهاز العصبي اللا إرادي. عندما يتناول شخص الدواء الوهمي، فإنّ أفكاراً عن العافية، الأمل، الراحة، تحلّ محل الأفكار عن المرض. إنّ الأفكار المُختلفة بناء على هذا ترسم فكرياً المرض، وكذلك تتحفّز مناطق

الدماغ ومناطق الجسم على الأرجح على نحو مُختلف عمّا لو فكّر الإنسان أنه مريض.

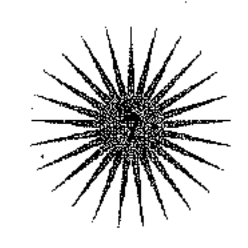
القوة في داخلنا.

هكذا عرفنا أنّ الموقف والسلوك يمتلك تأثيراً جوهرياً على الصحة. يستطيع الموقف الإيجابي أن يحمينا من المرض، وخاصة مرض القلب، وبإمكانه أن يُساعدنا على العيش أطول. أظهرَت دراسات الدواء الوهمي أنه عندما نتناول دواءً حقيقياً أو دواءً وهمياً، فإنّ ما نُفكّر به يهمّ فعلاً. يبدأ الشفاء بنا. يستطيع التفكير أن يجعل الدواء غير الفعال يعمل، أو يجعل الدواء الفعّال يبدو خاملاً.

تعلّمنا أيضاً أنّ أفكارنا تُغيّر حتى بنية أدمغتنا، وأنها تُرسل مواداً كيميائية من الدماغ عبر الجسم، حيث ترتبط مع الخلايا، ومع الحمض النووي «DNA» أيضاً.

نعلم أيضاً الآن أنه عندما نُركّز على جزء من جسمنا، فإنّ المنطقة من الدماغ التي تُسيطر على ذلك الجزء تتفعّل، وهذا الجزء من الجسم يتفعّل ويتنشط أيضاً. من خلال هذا الرابط، عندما نتصوّر الشفاء، يحصل الشفاء.

قبل أن ننتقل إلى تعليمات طريقة التخيّل الأفضل، يشرح الفصل التالي التوتر والاجهاد ودورهما في المرض. من المُهمّ عند وقوع أيّ مرض أن نعمل على تقليل الاجهاد في حياتنا، لأنّ الاجهاد والضغط يمتلكان تأثيراً سلبياً على كلّ حالة تقريباً.



الاجهاد والضغط أو عدمهما

«لا تسكن في الماضي، لا تحلم بالمستقبل

ركّز التفكير على اللحظة الراهنة»

«بوذا»

أشعر أنه من المُهمّ جداً أن أُخصص فصلاً بأكمله من هذا الكتاب من أجل الاجهاد والتوتر لما له من تأثير سلبي على الجسد. لقد ارتبطِ الإجهاد والتوتر مع عدد كبير من الحالات.

على سبيل المثال، اِرتبط التوتر طويل الأمد مع القلق، الاكتئاب، مشاكل النوم، ارتفاع ضغط الدم، مرض القلب، السكتة الدماغية، السرطان، القرحة، الزكام، والإنفلونزا، التهاب المفصل الرماتويدي «الروماتيزمي»، البدانة، وحتى مُعدل الشيخوخة. إنه أيضاً يُضعف

النظام المناعي، وبذلك يخفض من قدرتنا على مُحاربة العدوى. في الحقيقة، كان ذلك خلاصة التحليل المُبدع عام 2004 من 293 دراسة تفحص روابط الضغط والاجهاد والتوتر مع النظام المناعي. لقد أظهر التحليل على نحو قاطع أنّ التوتر يُضعف الجهاز المناعي. بناء على ذلك، إذا استطعنا خفض عوامل التوتر والاجهاد في حياتنا، نستطيع أن نستمتع بحياة أكثر صحّة. لقد أظهرَت الدراسات أنه إذا خفضنا من التوتر والضغط، فإننا سنتعافى على نحو أسرع من المرض والمُعاناة.

حققت دراسة أُجريت في عام 2003 من قبل علماء في جامعة «أيوكلاند»، في مدى تأثير الإجهاد والتوتر في مُعدلات الشفاء.

تضمّنت الدراسة ست وثلاثون مريضاً خضعوا إلى عمل جراحي. أخذ العلماء نماذج من سوائل الجرح بعد العملية، ووجدوا أنّ التركيب الكيميائي للسائل كان مُختلفاً، اعتماداً على إذا ما كان الشخص يشعر أنه هادىء أو مُتوتر قبل العملية. كان السائل لدى المرضى المُتوترين يحوي كمية أقلّ من المواد الضرورية من أجل علاج الجرح.

إنّ التوتر يُؤثر حتى في مدى الفعالية التي تعمل من خلاله الأدوية معنا. نشر علماء في معهد «أوسلا إيدز»، في مجلة «محاضر الأكاديمية الوطنية للعلوم» في عام 2001، تقريراً يُفيد أنّ التوتر والاجهاد لم يُمكّن فيروس نقص المناعة «HIV» من الانتشار على نحو أسرع لدى الأشخاص الذين يحملون عدوى فحسب، بل منع أيضاً الأدوية المضادة للفيروسات الرجعية من القيام بعملها على نحو مُناسب.

قاس العلماء الحمل الفيروسي وتعداد خلايا «CD4» لدى ثلاثة عشر رجلاً مصاباً بفيروس نقص المناعة، والذين لم يأخذوا مُسبقاً مزيج الأدوية المُضادة للفيروسات. قاسوا أيضاً ضغط الدم عندهم، رطوبة الجلد، مُعدل ضربات القلب في فترة الراحة. ثمّ أُعطي للمرضى جرعة قوية من الأدوية المضادة للفيروسات الرجعية. في فترة ثلاثة إلى احد عشر شهر القادمة، تمّ قياس حَملهم الفيروسي «تعداد الفيروسات» وتعداد الخلايا «CD4»، ومُقارنتها مع القياسات التي أُخذت قبل أخذهم الأدوية. كانت النتائج صادمة. كلّما زاد مُستوى التوتر والاجهاد عند المريض، انخفضت استجابته إلى الأدوية المُضادة للفيروسات الرجعية. إنّ مُعدل الانخفاض في التعداد الفيروسي كان أكثر بأربعين مرة لدى الرجال الأقلّ توتراً، ولكن أقل بعشر مرات لدى الرجال ذوي التوتر الأعلى. عملت الأدوية لدى المرضى الذين كانوا هادئين أفضل بأربع مرات من أولئك الذين كانوا أكثر توتراً واجهاداً. توصّل المؤلفون إلى الخلاصة التالية: تقترح استنتاجاتنا أنّه لدى الجهاز العصبي تأثير مباشر على تكاثر الفيروسات».

في مقالة أُخرى، نُشرت عام 2003 في «الطب النفسي البيولوجي»، وصف العلماء أنفسهم نتائج دراسة استمرّت ثمانية عشر شهراً، تضمّنت أربع وخمسين رجلاً مُصاباً بفيروس نقص المناعة. قاموا بقياس «هوية التوتر» لدى كلّ شخص، الطريقة التي استجابوا بها إلى الأحداث التي تجلب التوتر، ووجدوا أنّ الأشخاص الخجولين مع استجابات عالية للتوتر، امتلكوا نسبة أعلى من الأحمال الفيروسية «تعداد أعلى».

بدلاً عن تخفيض التعداد الفيروسي، حيث يُفترض أن تقوم الأدوية بذلك، أظهرَت هذه الدراسة أنّ الفيروسات تكاثرت بنسبة عشرة إلى مئة ضعف أسرع لدى الأشخاص الخجولين الذين لديهم استجابات عالية إلى التوتر، أكثر ممّا فعلت مع أولئك المرضى الآخرين.

عند مُواجهة الحالات ذات التوتر، بعض الأشخاص أخبر الآخرين كيف شعروا، وعبّروا عن مشاعرهم، وشرحوا التحديات التي يُواجهونها. إنّ القيام بهذا بإمكانه حقاً أن يُساعدهم كي يتعاملوا مع الأشياء، لأنه يعني أنّ لديهم شخصاً يتحدّثون إليه، ويكونوا صادقين معه، ويكون بمثابة صمام الإفراج عن مشاعرهم. إنّ المشكلة المُشتركة هي نصف مشكلة كما يقولون. لقد تعلّمنا سابقاً أنّ البوح بالمشكلة يُمكن أن يُؤثر في بنية الدماغ. بيد أنّ الآخرين يقمعون ما يشعرون به ولا يُخبرون أيّ أحد، لأنهم خائفون من أنّ الناس سيعتقدون أنهم ليسوا جيدين على نحو كاف، أو بسبب أنهم خائفون من ردات فعل الناس، ويظنون أنهم قد يحكّمون عليهم.

لقد وجدَت العديد من الأبحاث رابطاً بين المرض والمشاعر السلبية المكبوتة. في كتابي الأول «إنها الفكرة التي تُؤثر»، وصفتُ العديد من الدراسات التي تُظهر رابط التفكير مع مرض السرطان. اكتشفت احدى الدراسات أنّ الأورام كانت أسمك لدى الأشخاص الذين نمط شخصيتهم «النمط غير الكلامي». هذا النوع من الأشخاص وُصف على أنه «مُتعاون، غير جازم أيّ متردد، يكبت الشعور السلبي»، وهو أمرٌ شبيه جداً بدراسة مرضى فيروس

نقص المناعة المذكوره أعلاه، والتي تُظهر أنّ الأشخاص الخجولين مع استجابات عالية إلى الاجهاد والتوتر كان «التعدد الفيروسي» مرتفعاً. إنّ الخجل مُرتبط غالباً بشعور سلبي مقموع.

تُخبرنا دراسات الأبحاث هذه أننا نحتاج إلى أن نتشارك مشاكلنا مع الناس، فتخزين همومنا وآلامنا العاطفية في الداخل لا يجعلنا في حال جيدة، وأخيراً من المُمكن أن يكون له تأثيرات مُدمّرة على صحتنا.

إنّ نمو الشعور السلبي المقموع يُشبه تضخم الكرات الهوائية في الروح. كما تُصبح الكرة الهوائية أكبر، كذلك أعراض المرض تُعبّر عن نفسها في الجسم. نحتاج أن نجد صمام التحرر، حيث نُخرج تدريجياً الهواء من الكرات الهوائية التي يصنعها توترنا واجهادنا.

اسمح لها بالخروج.

أظهرت بعض الدراسات أنّ تدوين ما تشعر به ببساطة يستطيع أن يُحرر الهواء من الكرة المنفوخة. في الثمانينيات، قام عالم النفس «جيمس بينيباكير» من جامعة «تيخاز» بجعل نصف الطلاب في إحدى صفوفه الدراسية يكتبون مدة خمس عشرة دقيقة، في مُدة أربعة أيام مُتعاقبة عن أفكارهم الأعمق ومشاعرهم تجاه التجارب الصادمة في حياتهم. طُلب من النصف الآخر من الطلاب أن يكتبوا ببساطة عن أمورهم اليومية. في نهاية السنة، تمّت مُقارنة المجموعتين، وقد اكتُشف أنّ الطلاب الذين كتبوا عن تجارب حياتهم كانوا هم الأكثر صحة من المجموعتين.

في دراسة مماثلة، نُشرت عام 1995 في مجلة «الاستشارات وعلم النفس العيادي»، كتب طلاب الطبّ في مدة أربعة أيام، إمّا عن تجاربهم الصادمة التي حصلت معهم، أو عن الأشياء اليومية. تلقى الجميع لقاحاً ضدّ التهاب الكبد من نمط B في اليوم الخامس. عندما أُخذت عينات الدم بعد أربعة إلى ستة أشهر، كانت مستويات الأجسام المُضادة ضدّ التهاب الكبد من النمط B في المجموعة التي كتبت عن تجاربها الصادمة، أعلى من المجموعة التي كتبت فقط عن الأشياء اليومية.

قدّمَت دراسة في عام 2004 تقريراً في «الطبّ النفسي» أظهر أنّ الكتابة عن المواضيع العاطفية قامت بتحسين صحة مرضى المُصابين بفيروس نقص المناعة. تضمّنت الدراسة سبع وثلاثين مريضاً، كتب نصفهم تقريباً مدة ثلاثين دقيقة في اليوم، مدة أربعة أيام مُتواصلة. أولئك الذين كتبوا عن تجاربهم العاطفية كانت لديهم مُستويات التعداد الفيروسي أقلّ على نحو ملحوظ، وكان لديهم تعداد أعلى من خلايا CD4.

في مقالة نُشرت عام 2007 في مجلة «الدماغ، السلوك، الحصانة» أوضح العلماء من جامعة «أوهيو» أنّ جلسات الدعم العاطفي التي كانت مُصممة كي تُقلل التوتر، قد حسّنت الصحة لدى مرضى السرطان. تضمنت الدراسة 227 مريضة مُصابة بسرطان الصدر: نصفهنّ تقريباً حضرن جلسات الدعم العاطفي. في نهاية مدة الدراسة بعد سنة واحدة، كانت النساء اللاتي جربن الجلسات أكثر صحة من اللواتي لم تُجربنها، حسب فحوصات

القلب، الكبد، الكلى، الجهاز المناعي، وحتى الصحة العاطفية.

تماماً كما في الدراسات السابقة المذكورة في هذا الفصل، أظهرَت هذه الدراسات الأربع أيضاً أنّ التحدّث عن همومنا وضغوطاتنا يُحسّن صحتنا. عندما نُشارك ما نشعر به مع شخص آخر، فهذا يُعطيهم أيضاً الفرصة من أجل المُساعدة، والتي هي رغبة عميقة عندنا نحن البشر، إذ نتلهف كي تكون هناك حاجة إلينا. هكذا، فإننا نُقدّم خدمة لأنفسنا عن طريق التعبير كيف نشعر، ونُقدم إلى الآخرين خدمة أيضاً.

استرخِ

تماماً كما الحديث مع الناس، فإنّ ترياق التوتر والإجهاد هو التأمل. مع تدريب مُنتظم، يستطيع التأمل أن يُؤثر على نحو كبير على مُستويات التوتر والإجهاد. إنّ التأمل المُنتظم يُهدىء الفكر ويجعله أسهل بكثير في مُواجهة تحديات الحياة.

كان ذلك أحد أول الأشياء التي لاحظتُها عندما تعلّمتُ التأمل للمرة الأولى، إذ أنّ الأشياء التي كانت تُزعجني عادة وتُسبب لي التوتر لم يعُد لها التأثير ذاته بعد الآن. إنّ مُعظم تقنيات التأمل تُركّز على التنفّس، ولذلك كنتُ من خلال مُمارسة التأمل قادراً على تحفيز حالة من الاسترخاء، فقط من خلال أخذ أنفاس واعية، والذي يُسمى **التنفّس من أجل هدف**. عندما كنتُ أواجه الآن تحدياً كان يُسبب لي التوتر سابقاً، كنت آخذ نفساً وأعطيه انتباهي الكامل، ثمّ آخذ المزيد منه. إنّ القيام بهذا جعلني أشعر على نحو مُختلف حيال الوضع الذي

كنتُ فيه. لم أعُد أقوم بردود فعل. بدلاً عن ذلك، أصبحتُ أختار ما أقوله وأفعله، شعرتُ بتحكّم أكبر بكثير.

كانت هذه تجربتي الشخصية، ولكنها تجربة مُشتركة بين ملايين الناس الذين يُمارسون التأمل اليوم. إذا كنت ترغب في التأمل ولا تعرف كيف تتأمل، سأقترح عليك أن تنضمّ إلى صفّ جيد، أو تقرأ كتاباً عن هذا الأمر، أو تجلس فقط مُدة عشر دقائق وتنتبه إلى تنفّسك. استمع إلى صوت تنفّسك، واشعُر أنّ النفَس يعبر من خلال فتحتي أنفك. هذه تقنية تأمل بسيطة جداً، ولكنها فعّالة جداً.

هكذا هي قوة التأمل المعروفة والتي تُستخدم الآن على نحو مُتكرر في تدريب الطبّ السريري من أجل علاج العديد من الأمراض والاعتلالات حيث يكون الضغط والاجهاد عاملاً مُفاقماً. تضمّنت العديد من دراسات التأمل تقنية إنقاص التفكير الكامل من أجل انقاص الاجهاد «MBSR»، الأمر الذي يعتمد على تقنية بوذية يجلس فيها المتأمل بهدوء، ويكون واعياً لتنفّسه وأيّ أفكار تنشأ لديه. عندما تنشأ الأفكار، ندعها تتلاشى ببساطة. إنّ «MBSR» تتضمّن أيضاً جلسات يوغا لطيفة.

نظرَت دراسة أُجريت عام 2007 في تأثيرات برنامج تأمل «MBSR» على صحة مرضى سرطان البروستات والصدر في مراحله المُبكرة. تضمّنت الدراسة تسع وأربعين مريضة مُصابة بسرطان الصدر، وعشرة مرضى مُصابين بسرطان البروستات. قاس العلماء مزاجهم، أعراض الاجهاد والتوتر، مُستويات الكوليسترول «هرمون التوتر»، تعداد خلايا المناعة، ضغط الدم، ونبض القلب،

قبل الدراسة، وبعد ستة أشهر، ومُجدداً بعد سنة. لقد وجدوا تحسّناً كبيراً في أعراض الاجهاد والتوتر، هبوطاً في ضغط الدم، مُستويات مُنخفضة من الكوليسترول، وزيادة في تعداد الخلايا المناعية.

أظهرت دراسة أُجريت عام 2007 في قسم «طب الطوارئ» في جامعة «توماس جيفرسون» أنّ تأمل «MBSR» يُمكن أن يُستخدم من أجل ضبط مُستويات الغلوكوز عند مرضى داء السكري من النمط II. بعد ممارسة «MBSR»، كان لدى المرضى مستويات أقلّ من الهيموغلوبين المُرتبط مع الغلوكوز بنسبة 0.48% أقلّ من المعدل، وكان لديهم أيضاً ضغط دمّ أخفض، وقلق أقل، وإحباط وضيق نفسي أقلّ من المرضى الذين لم يُمارسوا التأمل.

لقد تمّ تقييم التأمل حتى مع الأشخاص الأصحاء، في دراسة نُشرت عام 2007 من قِبل علماء في المركز الطبي لجامعة «دوك»، تضمّنت مئتين من البالغين الأصحاء الذين تعلّموا تقنية التأمل التي تستند إلى تكرار «مانترا بسيطة»، أكثر من أربع جلسات في مجموعات صغيرة، مُدة ساعة من الزمن، ثمّ مارسوها أثناء الدراسة مدة 15—20 دقيقة مرتين في اليوم. أظهرَت الدراسة أنه كان هناك تحسُّنات مُهمة في المزاج، وكذلك كان هناك توتر وقلق مُنخفض. وجد العلماء أيضاً أنّ الممارسة الأكثر تكراراً أعطت نتائج أفضل. إنّ التأمل الأكثر أفضل من الأقل، أو من عدم التأمل.

أظهرَت دراسة مُهمة في عام 2008 لجامعة «هارفرد»، أنّ التأمل يُؤثر فينا على مستوى المُورثات، وسلطَت بعض الضوء على سبب مثل هذا التأثير العميق على الصحة. تمّ تدريب عشرين مُتطوعاً

على تقنيات مُتعددة للاستجابة إلى الاسترخاء مدة ثمانية أسابيع: «إنّ الاستجابة إلى الإسترخاء هي الاستجابة النفسية إلى التقنيات مثل التأمل، اليوغا، الصلاة التكرارية، «تاي تشي»، «كوي غونغ»، تمرينات التنفّس، والتخيّل المُوجّه». وجد تحليل المُورثات في دم المُتطوعين أنه هناك 1561 مورثة ظهرت بطريقة مُختلفة «إما تفعّلت أو لم تتفعّل» بعد التدريب، وعلى وجه التحديد كانت هناك 874 مورثة فوق المعدل «زاد توهجها»، بينما أصبحت 687 تحت المعدل «انخفض توهجها». كان هذا بعد ثمانية أسابيع فقط. لقد وُجد لدى المُتدربين فترة طويلة على التقنيات 2209 مورثة تأثرت على نحو مُختلف.

تُشارك العديد من المُورثات المُتأثرة في استجابة الجسم مع التوتر التأكسدي، وهو التوتر الذي ينشأ من الضغوط العاطفية والفكرية، ويمتلك تأثيراً سلبياً في العديد من الأمراض. هذا يعني بناء على ذلك، أنّ تقنيات الإسترخاء تستطيع أن تُحدث تأثيراً إيجابياً على العديد من الحالات الطبية.

من الواضح أيضاً أنّ التأمل يُفيدنا بعد مُمارسته مُدة قليلة فقط. أظهرَت الدراسات أعلاه الفوائد الصحية للتأمل حتى على مُستوى المورثات، وقد لاحظنا فوائد مُباشرة تقريباً على حالة تفكيرنا. لقد كنتُ مدعواً من قِبل جامعة «براهما كوماريس العالمية الروحية»، في أسبوع تأمل ورياضة روحية في جبال «راجاستهان» في «الهند» عام 2002. تضمّنت الأيام على نحو أساسي تأملاً مُدته خمس وأربعون دقيقة في حوالي الساعة السادسة صباحاً، ومن بعدها مشي صامت

مُدة نصف ساعة. بعد الإفطار حضر المندبون عدة صفوف، وبعد بضع الوقت الحُر في بعد الظهيرة كان هناك خمس وأربعون دقيقة أخرى من التأمل، ثمّ فترة تأمل أُخرى في المساء بعد العشاء.

عندما عدتُ إلى المنزل لاحظتُ أنّ عقلي لم يكن بهذا الوضع سابقاً. لم أستطع تجنب مُلاحظة أنه كان هناك غياب في الأفكار التي كانت تضجُّ في رأسي. لقد كان إحساساً غريباً في ذاك الوقت، كنتُ أشعر فقط بفراغ في رأسي، وكان إحساساً جيداً. شعرتُ بالروعة جسدياً، عقلياً، عاطفياً، وروحياً. شعرتُ أنني مُتحمّس كي أقوم ببعض التغييرات في نمط الحياة التي أصبحَت بعد ذلك تمضي بسهولة. هذا التفكير الهادىء للغاية بقي معي مُدة شهر قبل أن أنجرف وأعود مُجدداً إلى أفكاري اليومية، على الرغم من أنني لم ألغِ أبداً التغييرات التي قمتُ بها في نمط الحياة.

يستطيع التوترُ أن يتسلل إلينا. لقد عملتُ في بيئة شركات حيث «توجّب عليّ» أن أُنجز أموراً مُحددة. ولكن هل «يتوجّب» عليّ هذا حقاً؟ هل سينتهي العالم إذا لم أقُم به؟ نحتاج أحياناً أن نُوقف انشغالنا ونسأل أنفسنا: ما الأمر الأكثر أهمية؟ العمل أم صحتنا؟ هل يستحقّ العمل بذل حياتنا في سبيله؟

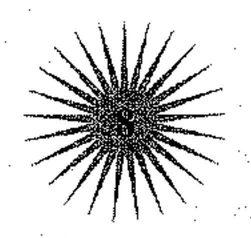
يحدث أحياناً أنه فقط عندما تحصل لدينا مخاوف صحية بسبب التوتر، فإننا نتنبّهُ ونبدأ بالمُلاحظة، وفجأة نُدرك أنّ كيفية التعامل مع الحالات هو خيارنا. قام العديد من الناس بإعادة تقييم أولوياتهم في الحياة بعد المُعاناة من نوبة قلبية أو سكتة دماغية، وخرجوا بموقف مُختلف كلياً: «ما من شيء أكثر أهمية من صحتي».

إنّ التعامل مع التوتر والاجهاد هو أمرٌ يُمكن تعلّمهُ. تكمنُ المهارة في صنع نقلة فيما نعتقد أنه مُهمّ، وكما رأينا في هذا الفصل، إنّ مُشاركة همومنا مع الناس يُساعد، والتأمل يُساعد، وكذلك امتلاك سلوك وموقف إيجابي يُساعد أيضاً.

علينا أن نُميّز أيضاً أنه ليست أحداث حياتنا هي التي تُسبب الضغط على نحو كبير، بل مواقفنا حيالها. عندما نُميّز أنّ التوتر يأتي من استيعابنا الخاص لحالة، فهذا يُعطينا القدرة على التحكّم بالأشياء. تحدث في بعض الأحيان الأشياء، ولكنّ مدى تأثيرها عائدٌ إلينا. إذا امتلكنا فقط القدرة على علاج أنفسنا، فلدينا عند ذلك القدرة على أن نرى الأشياء على نحو مُختلف في الحياة من أجل أن نُحوّل أولوياتنا.

بواسطة القيام بهذا، نُنقص من التوتر والاجهاد، وهذا يؤثر على التخيّل الذي يعمل دائماً على نحو أفضل عندما يكون لدينا توتر أقل. يحصل هذا عندما نستطيع حقيقة أن نبدأ بالتشافي، بالإضافة إلى أن نعرف كيف نتخيّل، وكيف نُطبّق هذا على حالات مُحددة.

هذا ما سيعرضه الفصل التالي.



كيف تتصوّر

«إنّ الخيال هو كلّ شيء. إنه نظرة مُسبقة إلى مواطن الجمال في الحياة المُقبلة»

«آلبرت آينشتاين»

يُؤثر التفكير في الجسم باستمرار، كما تعلّمنا حتى الآن. إنّ التصوّر طريقة فعالة تُؤثر في الجسم أيضاً. مع التصوّر، نُضيف نوعاً من التوجيه والهدف.

يحتوي هذا الفصل على بعض الأدلة عن استخدام التصوّر بفعالية، كي تكون قادراً على أن تبني تصوّراً من أجل أيّ مرض أو أيّ حالة. شرحتُ في الفصل السادس نتائج بعض الأبحاث التي استخدمَت التصوّر. أجريت مُعظم الأبحاث حتى الآن من أجل

حركات العضلات، «السكتة الدماغية، إصابة النخاع الشوكي، مرض «باركنسون»، الأطراف الصناعية»، ومن ضمنها الجهاز العصبي المُحيطي. بيد أنّ العديد من حالات الشفاء التي حصلت نتيجة تأثير الدواء الوهمي تضمّنت الجهاز اللاارادي، والمراكز العليا من الجهاز العصبي أيضاً، واقترحت أنّ تركيز انتباهنا على أيّ جزء من الجسم، يُحفّزه بطريقة مُحددة ارتباطاً مع ما نتوقع أو نتمنى حدوثه، تماماً كما يحصل في جزء الدماغ الذي يتحكّم به.

إنّ مفتاح استخدام التصوّر من أجل الشفاء هو أن تتخيّل عملية الشفاء تنتشر داخل الجسم. إنّ جعل انتباهك مُركزاً على منطقة الألم، يُنشّط المنطقة ذاتها، وجزء الدماغ المُسيطر عليها. أنا أؤمن أنه تماشياً مع ما تتخيّله، تتغيّر خرائط الدماغ، وتتحرر المواد الكيميائية في الدماغ، وفي كلّ مكان من الجسم، وتتفعّل المُورثات أو لا تتفعّل، وتتلقى الخلايا الجذعية التوجيهات عن نوع الخلايا الذي ستتحوّل إليه.

هذا أمر يسهل القيام به عندما تتخيّل نفسك داخل جسمك، كشخص صغير، أدعو هذا «نسختي المصغّرة»، لقد اقترح هذا المصطلح صديقي «جون»، وبعض النساء اللاتي حضرنَ احدى ورشات عملي. من خلال هذه النسخة المُصغّرة مني «أو المُصغّرة منك»، ستلعب دوراً في عملية العلاج. على سبيل المثال، إن كان لديك جُرح، بإمكانك أن تتخيّل نفسك «بنسختك المُصغّرة» تخيط جانبي الجرح إلى بعضهما. بإمكانك استخدام الخيوط التخيّلية أو الخيط السحري، وخياطة جانبي الجُرح إلى بعضهما على نحو تامّ جداً بحيث لا يبقَ له أيّ أثر.

أثناء قيامك بهذا، ستتحفّز الخلايا التي حول الجرح، وتتحفّز أيضاً منطقة الدماغ التي تتحكّم بالجرح أيضاً. كلّما كان انتباهك مُتركزاً عليه على نحو أكبر، تغيّرت خريطة الدماغ الخاصة بتلك المنطقة: وكما تعلّمنا في «الدراسة المُتعلقة بالبيانو»، وبحث آخر مُشابه له، لا يبدو أنّ الدماغ يعرفُ الفارق بين ما هو حقيقي وما هو تخيّلي. إنّ الناقلات العصبية و«جزيئات البروتين الناقلة بين الخلايا العصبية» سوف تغمر هذه المنطقة من الدماغ، وتتفعل بعض المورثات بينما تخمد مورثات أُخرى في هذه المنطقة أيضاً، وتتحرر «جزيئات البروتين الناقلة» في مجرى الدم.

ستتحول المُورثات في كلّ مكان من الجسم وعلى نحو خاص في موقع الجرح، إمّا إلى مورثات فعّالة أو غير فعّالة. على نحو خاص، ستتفعل مورثات هرمون النمو كي تُسرّع عملية الشفاء. تتفعّل المُورثات في الخلايا الجذعية أيضاً كي تنمو وتُصبح خلايا جلد جديدة. ستنخفض مورثات التوتر والإجهاد أيضاً، بشرط ألا تشعر بالتوتر أو الضغط أثناء التصوّر «سأقترح عليك كيف تُنجز هذا الأمر على نحو سهل فيما بعد في هذا الفصل».

يتسرّع الشفاء اعتماداً على تصوّرك. وعندما تتخيّل الجُرح يلتئم على نحو تامّ وكامل، فسيكون لهذا تأثير كبير. من المُرجح أنّ الجُرح سيُشفى بنظافة أكبر، ممّا سيكون عليه لو أنك لم تتخيّله. من المرجح أنك عندما تخشى أن يُخلّف الجُرح ندبة، فسيُؤثر ذلك في عملية الشفاء ويجعلها تسير تجاه ما تتخيّله.

إنّ الحركة الدقيقة للمورثات والمواد الكيميائية التي وصفتها

للتو، لم تُكتشف تحديداً على نحو كامل في العلم حتى الآن، ولم تُوضع على شكل فرضية في وثيقة علمية «على حدّ علمي». بيد أني أُومن أنها مسألةُ وقت فقط. يُحقق الناس نتائجاً مُذهلة باستخدام التصوّر منذ قرون. في السنوات الأخيرة الماضية فقط أو ما يُقاربها، انتقل العلم في اتجاه اسكتشاف قوة رابط التفكير مع الجسد والذي طالما كان موجوداً. يتعامل العلم الآن فقط مع جزء سطحي في اكتشاف سبب حدوث بعض المُعجزات المُذهلة في الشفاء.

قد أكون مُخطئاً حسب النمط العلمي الصحيح، ولكنّ هذا لا يهمّ كثيراً. إنّ الأمر الأكثر أهمية هو أنه إلى حدّ ما، يتأثر الشفاء بتفكيرنا. إنّ التصوّر هو طريقة من أجل استخدام تفكيرنا بطريقة إيجابية وعلى نحو كبير، وهو يُعطينا الإحساس بالتحكّم في حياتنا. في كثير من الأحيان، يشعر الناس بالضعف عندما يتمّ تشخيص إصابتهم بمرض مُعين، ورُبّما يكون مُجرّد الشعور باستعادة بعض القوة والتأثير من خلال استخدام تفكيرهم بطريقة مباشرة كهذه، هو كلّ ما يحتاجونه. رُبّما في الحقيقة، هذا سبب أنّ حالات الشفاء المذكورة في القصص في آخر هذا الكتاب أصبحَت مُمكنة.

في النهاية، ليست الكيفية مُهمّة كثيراً، ولا أيّ من المواد كيميائية ستذهب إلى ذاك المكان، ولا أيّ مُورثة تعمل وأيّها لا تعمل. إنّ الحصول على نوع من المعرفة بها يُساعدنا على بناء إيماننا بالأمر، وهذا في المقام الأول سبب أنني شرحتُه. بيد أنه رُبّما يكون مُجرّد الشعور بالأمل الذي ينمو ونحن نتصوّر على نحو يومي، مُحرّكاً لمسألة الوفرة في الجسم، كما أنه يلعب دوراً كبيراً في تأثير الدواء الوهمي.

إنّ النقطة الأساسية في مُعظم ما جاء في هذا الكتاب هو أن تُعطي الأشخاص الذين يُريدون أن يستخدموا أفكارهم شيئاً ما يُركزوا عليه عندما يكونون مرضى. يتحدّث هذا الفصل كيف تتصوّر بالشكل الأفضل.

مشاهد الشفاء.

أدعو نوع التصوّر المذكور أعلاه «مشهد شفاء». إنه تماماً مثل مشهد سينمائي، بيد أنك الشخصية الرئيسة في المشهد «النسخة المُصغَّرة»، التي تُشارك في عملية الشفاء. هذا يُساعدك على أن تشعر بنوع من القوة كي تتغلّب على المرض أو الحالة.

في المثال المشروح أعلاه في علاج الجُرح، تخيّلتَ نفسك تُخيط بنشاط جانبي الجرح إلى بعضهما. من أجل هذا الأمر، كان لديك بعض المعرفة التشريحية عن الجُرح، وأنّ لديه جانبان، وأنّ هذين الجانبين يقتربان إلى بعضهما كي يُشفى الجرح. فيما يخصُّ بعض الحالات الخطيرة، فإنّ الحصول على بعض المعلومات الأساسية بإمكانه أن يُساعد. إنّ معرفة أنّ الورم الخبيث هو كتلة على سبيل المثال، يُعطيك شيئاً ما تبني عليه مشهد الشفاء. باستطاعتك تخيّل ورم السرطان على أنه كتلة ثلجية، وأن تتصوّر فقط على نحو مُنتظم أنه يذوب، تماماً كما تذوب كتلة من الجليد. بإمكانك ترك هذا يحدث على نحو تدريجي في تفكيرك على مدى عدة أيام أو عدة أسابيع، بحيث ترى في كلّ مرة تتخيّل فيها أنّ الكتلة تُصبح أصغر، أو تستطيع أن تتصوّرها وهي تذوب إلى لاشيء في كلّ مرة

تتخيّل فيها. إذا كنت تتناول دواءً أو تتلقى علاجاً شعاعياً، بإمكانك تخيّل عوامل العلاج الكيميائي أو الأشعة على أنها كرات صغيرة من الحرارة تقوم بإذابة الورم.

إنّ السر هو أنّ انتباهك مُتركّز على المنطقة، وبناء على ذلك تتفعّل تلك المنطقة، ومنطقة الدماغ التي تتحكّم بها. وبالتالي فإنّ التغييرات الكيميائية تحدث في الدماغ وفي كلّ الجسم، وفي المكان الذي يتركّز تفكيرك عليه.

لاحِظ أنّ درجة المعرفة التشريحية المطلوبة هي في الحدّ الأدنى. إذا كانت لديك درجة عليا من المعرفة التشريحية، بإمكانك استخدامها. في النهاية ليس الأمر في امتلاك معرفة أفضل أو أسوأ. إنّ فهمي لهذه النقطة هو أنّ الأمر يعتمد على ما تُؤمن به «تماماً كما الدواء الوهمي». إذا كنتَ تعرف من خلال العلم، أنّ شيئاً مُحدداً عليه أن يحدث من أجل الشفاء، بإمكانك تخيّله إذا أحببت. رُبّما لا يُشكّل الأمر أيّ اختلاف حتى وإن كنتَ لا تعرف. إنّ الأمر مُلاءمة، وعندها يستطيع كلّ شخص أن يستخدم هذه النظرية من أجل الشفاء، وليس فقط الأشخاص ذوي الثقافة العالية.

على سبيل المثال، إنّ تخيّل الورم وهو يذوب إلى لاشيء، سيكون له رُبّما التأثير نفسه، كما لو تخيّلتَ مُورثات النمو في الورم تتوقّف عن التفعّل، بينما تقوم الخلايا المناعية بتمييز خلايا الورم والتهامها. أنشيء «المشهد» الخاص بك، بالإضافة إلى العناصر التي تُناسب معرفتك الشخصية وفهمك.

أحياناً، يمتلك الحصول على بعض المعرفة وعدم استخدامها تأثيراً سلبياً. لا يحدث هذا التأثير من جراء المعرفة في حدّ ذاتها، ولكن إذا آمنت أنه **عليك** أن تتخيّل شيئاً ما، ولم تفعل، فإنّ إيمانك حينها هو ما يُؤثر في الشفاء. سيكون الأمر تماماً مثل عدم أخذ جميع حبوب الدواء الوهمية، كما شرحتُ في الفصل الثالث.

لقد لاحظتُ في بعض الحالات، أن مُجرّد استخدام صور رمزية هو أمرٌ كافٍ. على سبيل المثال، يحصل التخلّص من البرد أو الإنفلونزا في وقتٍ أسرع من الطبيعي، من خلال تخيّل فقاعات في كهف كبير، واستخدام هذه الفقاعات على أنها رموز المرض. في كلّ مرة تُفجّر فيها «نسختي المُصغّرة» فقاعة من الفقاعات، فإنّ هذا يرمز إلى إضعاف المرض. في النهاية تُفجّر كلّ الفقاعات في الكهف، وهذا يرمز إلى أنّ المرض قد رحل تماماً.

رُبّما يعمل هذا النوع من التصوّر «التصوّر الرمزي» مع أيّ شيء. تخيّل فقاعات مُندفعة من السرطان، وأنت تقول فكرياً: «إلغاء السرطان!»، ومن أجلِ قوة إضافية، تقول: إنّ عملي سوف يُحدث العجائب. مرة أخرى، رُبّما يكون الشعور بالقوة من أجل التغلّب على السرطان، بدلاً من الشعور **بانعدام القوة** هو الأمر الأهمّ. أو رُبّما يقوم عقلك اللاواعي، والذي يحمل المعرفة الداخلية للمرض، بتفعيل الجهاز العصبي اللاإرادي على نحو مُناسب، بحيث تتأثر الأنظمة السرطانية في الجسم. في النهاية، ليست الكيفية مُهمّة كثيراً. بل حقيقة أنها ناجعة وتعمل، هو كلّ ما يهمّ المرضى.

إنّ أحد الأشياء التي نميل إلى القيام بها عندما نكون مرضى هو التركيزُ على المرض، أو على مدى مرضنا. من خلال استخدام التصوّر، نشعر بنوع من القوة أو الأمل، ونُشغل أنفسنا بالفعل التفكيري حول القيام بشيء ما تجاه التشافي من المرض. إنّ أحد الأشياء العظيمة التي تتعلّق باستخدام التصوّر هو أنّ التفكير في وقت مُعيّن يكون مُتركزاً على النتيجة الإيجابية.

بينما تكون الأفكار مُنهمكة في المشهد، فإننا لا نُعطي أيّ انتباه إلى المعاناة أو أيّ فكرة تُخبرنا أننا لن نتحسّن. ولبرهة فقط، نؤمن بما نراه. أنا أعني، أنك تستطيع أن ترى المرض يختفي، أليس كذلك؟ أحياناً يكون مُجرّد لحظات قليلة من الإيمان في اليوم، أو من استبدال اليأس بالأمل، هو كلّ ما تحتاجه.

ألم يرد في الكتاب المُقدس أنه إذا كان لديك الإيمان ولو في حجم حبة الخردل، فإنك تستطيع تحريك الجبال بإرادتك؟

كيف تبني مشهداً؟

إنّ الأمر الأكثر أهمية هو أن تُقرر ماذا تُريد، وعندها يُمكنك أن تُقرر كيف تصل إلى هذه النقطة من حيث أنت الآن. على سبيل المثال، إنّ قرار ألا يكون لديك سرطان هو ما تُريده، وهذا يعني أنه بإمكانك إنشاء مشهد كي تنتقل من حالة السرطان إلى اللاسرطان.

قد يبدو هذا الأمر واضحاً، بيد أننا كثيراً ما نستهين بأنفسنا. نحن نطمح نحو القليل فقط بدلاً من المُضي نحو ما نُريده فعلياً. إنّ حالة «سيكون أمراً جميلاً أن أتخلّص من هذا الألم»، تختلف عن تخليص

نفسك من الحالة التي تُسبب الألم. إذا كنت تُريد أن تتخلّص من شيء ما، يجب أن يكون هذا هدفك.

في أحد الأمثلة المذكورة أعلاه، تخيّلنا الورم مصنوعاً من الثلج، ثمّ أذبنا الثلج كما لو أنّ الورم اختفى. إذا كان لديك عدوى بالكلية أو الرئة، وكان هدفك التخلّص منها. تستطيع «النسخة المُصغرة» أن تتخيّل العدوى مثل الفلفل الأسود المطحون المُنتشر في العضو، عندها يُمكنك استخدام مكنسة تنظيف كهربائية وهمية كي تمتصّ كلّ شيء، ثمّ ترى الرئة أو الكلية قد تنظفّت وعادت إلى وضعها الطبيعي.

كما أشرتُ سابقاً، فإنّ عدم امتلاك معرفة تشريحية لا يهمّ، مع أنّ الحصول على بعض المعلومات يُمكن أن يُساعد أحياناً، لأنه يُعطينا إحساساً من المعرفة بما نفعله، وهذا يُضاف إلى شعورنا بالقوة. ليس صعباً جداً هذه الأيام أن تجد معلومات. تحتوي المكتبات العامة كتباً بصور تُظهر أشكال أجزاء الجسم. بإمكانك الحصول على معلومات عن أيّ مرض أو حالة من الإنترنت. أنا مُتأكد أنّ طبيبك سيكون مسروراً بمناقشة حالتك معك بالتفصيل، وقد يكون مُهتماً على نحو كبير أن يعرف أنك تأخذ نهجاً عقلانياً إيجابياً في التعامل مع مرضك. مع ذلك، إذا كنت تُفضّل استخدام مشهد يرمز إلى الشفاء، فسيكون ذلك رائعاً أيضاً. لاحقاً في هذا الكتاب، سوف أشرح الشفاء بالحقل الكمّي، والذي هو تخيّل رمزي قوي.

حالما تُقرر ما الصور التي تُريد استخدامها، استمر واصنَع قصة تتضمّن «نسختك المُصغرة» وهي تُساعدك كي تنتقل من حالة

المرض إلى الشفاء. إن كان لديك التهاب في المفصل، على سبيل المثال، رُبّما تتخيّل عظمتان تحتكان على نحو مُؤلم معاً في البداية، ومن غير أيّ سائل يفصل بينهما. إنّ هدفك هو أن يكون لديك مفصل مُزيّتٌ بسائل بحيث لا تحتكّ العظام مع بعضها. من أجل مشهدك، بإمكانك تخيّل نسختك المُصغّرة تنهض إلى المفصل، وتعصر الكثير من سائل التزليق فيه. إنّ المفصل الآن مُزيّت على نحو تامّ. رُبّما تتخيّل عندها المفصل الذي تمّ تزييته للتو يتحرّك بحُريّة وسهولة.

بإمكانك بالتأكيد، تخيّل المشهد يحدث بطريقة مُختلفة. في ورشة العمل التي أجريتُها، اقترح صديقي «كيفن» حفّارات تخيّلية تتجه نحو المفصل، ولديها أدوات قطع خاصة، كي تقطع أيّ عظمة زائدة تحتكّ مع غيرها، وتخلق مساحة. ثمّ تخيّل «كيفن» الحفّارات تُنشيء عوارض خشبية كي تُبقي المساحة هناك، كيلا تحتكّ العظام مع بعضها مُجدداً. ثمّ تأتي حفارة أُخرى مع دلو مليء بسائل التزييت «التشحيم»، ورُبّما أنت مَن يقودها، وتصبّ السائل في الفجوة. ثمّ أُزيحت العوارض الخشبية، وجلست العظام براحة فوق السائل.

ليس هنالك تصوّر «صحيح» وحيد. هناك فقط تخيّل يعمل معك دون غيره. إذا كنت تتخيّل شفاء جزء من الجسم من خلال إصلاح الخلايا المُتضررة، بإمكانك تخيّل الخلايا بأيّ طريقة تُريدها. بعض الأشخاص قد يتخيّل خلايا مُعافاة على نحو قطرات زيتية صافية، مع القليل من النقاط في المركز، مثل بيض الضفادع.

قد يراهم البعض على نحو كرات جيلاتينية دائرية زهرية اللون. قد يتخيّلها البعض على أنها طوب مطاطي على جدار، أو مثل البيض النيء بعد أن كُسر في مقلاة. هناك شخص آخر قد يرى خلية مُتضررة لعضو ما وهي تبدو داكنة وذابلة مثل الزبيب أو الخوخ، ثمّ يتخيّل في مشهده تنظيفها بقماشة أو فرشاة، ومُشاهدتها وهي تعود إلى شكلها الصحي، لونها، وبنيتها. ثمّ يُتابع إلى الخلية التالية ويقوم بالعمل مُجدداً حتى تتمّ استعادة كلّ الخلايا المتضررة إلى الصحة التامة. قد يتخيّل شخصٌ آخر أنه يرعى الخوخ حتى يستعيد صحته الكاملة. قد يتخيّل أنه يعتني به ويُعطيه دواءً سحرياً ويراه يستعيد قوته ولونه. في المستوى غير الواعي، يرمز إعطاء الخلايا دواء سحرياً إلى أنها تحصل على كلّ المواد الغذائية الصحيحة التي تحتاجها كي تعود إلى صحتها. من المُرجح أنّ هذا سيُحفّز مناطق الدماغ الصحيحة بطريقة يجعلها تتلقّى المواد المُغذية.

كي تضمن أنّ مشاهدك خالية من التوتر، وأنّ لديك خوف أقلّ من حالتك، من الأفضل أن تُضيف بين الحين والآخر بعض المرح إلى مشهدك. على سبيل المثال، في المشهد الأول عن التهاب المفصل أعلاه، عندما تعصر زيت التشحيم خارج العلبة، تخيّل صوت عصر العلبة، والزيت ينفر منها. تستطيع المُبالغة بالصوت إذا أحببت. أو تخيّل كلّ الذرات الفردية من الزيت كأنها كرات صغيرة مع وجوه ضاحكة. انظر إليها وهي تصيح «واهيي يي!»، وتنزلق من قُمع المزيتة وكأنها تقضي وقتاً مرحاً رائعاً في الانزلاق. إنّ إضافة القليل من المرح أوالطيش إلى مشاهدك، يجلب غالباً الابتسامة إلى وجهك.

بسبب أنه خيالك أنت، بإمكانك تخيّل أيّ شيء تُريده. بإمكانك استخدام السحر كي تُحوّل شيئاً إلى آخر. ما الذي يمنعك من استخدام العصا السحرية؟ بالنسبة إلى تفكيرك غير الواعي ودماغك، كلّ ما حدث هو أنك خرجت من المرض إلى الشفاء، بينما كيفية وصولك إلى الشفاء في مشهدك أمرٌ عائدٌ إليك تماماً. بإمكانك تخيّل سائل التزييت دائماً ويتحمّل طول الاستعمال، وبهذا فإنّ المفصل لن يلتهب مرة أُخرى. رُبّما تستطيع أن تتخيّل أنه سائل في «مفصل لاعبة جمباز»، أو سائل مفصل «ماستر في اليوغا».

هناك شيء آخر بإمكانك فعله من أجل زيادة إحساسك بالقوة، وهو أن تجعل المشهد يبدو حقيقياً أكثر. بإمكان هذا أن يُساعد إذا كنت تشعر أنك لست بارعاً في التخيّل. كي تقوم بهذا، شارك المزيد من حواسك في الأمر. لاحظ ما الذي يبدو عليه ما يُحيط بك. لاحِظ ملمس الأرض، وملمس الأشياء التي تحملها بين يديك. على سبيل المثال، إذا كنتَ تُنظف الخلايا، لاحِظ ملمس قطعة القماش، وشعور السائل. لاحِظ ما هو شعور أن تقوم بحركات الاحتكاك بذراعيك. إذا كنت تبخّ السائل المُزيّت، لاحظ ما هو شعور أن تكبس على علبة البخّ. لاحِظ ما شعور أن تُنظّف الفلفل بالمكنسة الكهربائية، أي تُزيل «العدوى» من العضو. اشعُر بالسحب، واسمَع صوت المكنسة الكهربائية.

ما إن تُصبح سعيداً بمشهدك، بإمكانك استخدامه غالباً كما وحينما تُريد. بإمكانك أيضاً أن تُطوره مع الوقت، أو تُغيّره بأكمله، إن كنت تشعر أنه بإمكانك أن تتحسّن عليه. في كلّ مرة تُطوّره

أو تُغيّره، تجعله أفضل بالنسبة إليك. أحياناً قد تشعر أنّ حالتك تحسّنت، وتشعر على نحو طبيعي بناء على ذلك أنك تحتاج إلى أن تُعدل مشهدك.

كم مرّة عليّ أن أتصوّر؟

تصوّر بانتظام. بإمكان مطرقة صغيرة أن تكسر صخرة ضخمة إذا قامت بقرع مُنتظم عليها. على نحو مُماثل، إذا كنتَ تُريد أن تكون بطلاً أولومبياً في رياضة، فإنّ الذهاب إلى النادي الرياضي مرة واحدة فقط لن يُوصلك إلى هذا. إنّ الذهاب إلى النادي الرياضي كلّ يوم قد يُوصلك إلى البطولة. هل تذكر التقرير الذي ذكرتُه سابقاً عن تحسين قوة الإصبع من خلال التصوّر؟ إنّ المستوى ذاته من العمل الفكري كان مطلوباً تماماً، كما العمل الفيزيائي.

لو وصف طبيبك بعض الدواء من أجلك، فإنّ احتمالات الدواء ستكون زجاجة أو علبة، ويُخبرك أن تتناولها ثلاث مرات في اليوم. قُم باستخدام هذه الوصفة، ثمّ من خلال القيام بالتصوّر، تناوَل دواء تفكيرك ثلاث مرات في اليوم. تخيّل في الصباح، بعد الظهيرة، وفي الليل. أو بإمكانك التخيّل مرات أكثر إن رغبت. أنا مُقتنع أنّ التخيّل المُتكرر يمتلك التأثير ذاته، تماماً مثل دور التهيئة في تأثير الدواء الوهمي، والذي وصفتُه في الفصل الثاني. بيد أنه خلافاً للتهيئة، بإمكاننا أن نُبدّل بقوة أنظمة الجسم تجاه الهدف. هكذا استمع إلى جسمك كي يُخبرك كم مرة تحتاج أن تتخيّل.

إنّ طول كلّ جلسة تصوّر قد يختلف أيضاً. إنّ عشر دقائق من

الوقت لكلّ جلسة يُمكن أن تكوَن مُدة جيدة كي تعمل على نحو كامل على المشهد كلّه، وهذا يُعادل ثلاثين دقيقة في اليوم. بالتأكيد، بإمكانك أن تستمرّ وقتاً أطول إن رغبت. أحياناً، بإمكاننا أن نستغرق كلّياً في تصوّراتنا. تستطيع أن تقوم بالتصوّر فترات أقصر أيضاً. إذا كنتَ تقوم بالتصوّر مدة دقيقتين فقط، عندها عليك أن تقوم بجلستين إضافيتين. إذا وجدتَ العمل مُرهقاً بالنسبة إلى حالتك الصحية، لا تضغط على نفسك. ابدأ بمرة في اليوم مدة دقيقة، ثمّ قُم بالزيادة حتى جلستين مدة دقيقة واحدة في اليوم، وأضِف عليها بالتدريج قدر استطاعتك.

بعض التلميحات والنصائح الإضافية

فيما يلي بعض التلميحات التي قد تجدها مُفيدة أيضاً، لا تحتاج أن تستخدمها كلّها. إنها فقط توجيهات ومُؤشرات، وأمور يُمكنها المُساعدة إذا كانت لديك بعض الصعوبة.

إرسم أو لوّن صورك

إذا كانت لديك صعوبة مع التصوّر، حاول أن ترسم أو تلوّن مشهدك. عندما ترسم أو تُلوّن سوف تُحافظ على تنشيط المناطق المرغوبة من جسمك، تماماً مثل مناطق الدماغ التي تتحكّم بها، وكأنك كنت تتخيّل. إذا لم تكن بارعاً جداً في الرسم، ابحث عن بعض الصور في كتاب طبي أو من خلال الإنترنت، وجهّز مشهدك بهذه الطريقة. ثمّ انظر إلى إبداعك على الأقل ثلاث مرات في اليوم، بينما تتخيّل أو تُخبر نفسك أنّ هذا يحصل في جسمك.

إذا كانت لديك مهارات مُتطورة في الكومبيوتر ولديك الوقت، اصنع مشهد علاج مُتحرّك.

الصبر

لا تقلق إذا لم تُشفَ في يوم أو يومين. قد يحتاج الأمر أحياناً إلى أيام، أسابيع، أو أشهر. بعض الأمراض تحتاجُ سنة أو أكثر كي تُشفى، اعتماداً على مدى إعادة البناء التي تحتاجها، وعلى مدى إيمانك حقيقةً بإمكانية الأمر. كُن صبوراً أثناء العملية.

لا تفقد الأمل، ولا تعتقد أنّ الأمر لم ينجح لأنك لم تُشفَ مئة في المئة أثناء ساعة واحدة فقط من التصوّر.

حَسِّن نمط حياتك

حاوِل أن تقوم ببعض التغييرات الإيجابية في نمط الحياة، ممّا يُفيد شفاءك. تفحّص نظامك الغذائي، عاداتك ونمط حياتك. هل تأكل مواد غذائية جيدة في نظامك؟ كُن صادقاً مع نفسك. هل تتناول الكثير من الكحول، هل تتناول المُخدرات أو تُدخّن؟ ما نوع السلوك لديك؟ هل أنت قادر على القيام ببعض التمارين البدنية؟

اسأل طبيبك عن التمرين البدني وحاول أن تقوم به حسب تعليماته. أحياناً بإمكان بعض التغييرات في النظام الغذائي، السلوك، ونمط الحياة أن تُحدث نتائج مُذهلة في الصحة.

اسأل جسدك عمّا يحتاجه

قد يجد بعض الناس هذا سخيفاً، إلا أنه بإمكانك أن تسأل خلاياك،

أعضاءك، أو جسمك ما الذي يحتاجه. ادخل في حالة استرخاء أولاً. في حالة الاسترخاء سوف تتحدث مع عقلك اللاواعي تماماً كما يفعل التنويم الإيحائي، وهكذا ستكون قادراً على أن تتلقى المزيد من المعلومات عن أنواع التغييرات التي ستكون أفضل ما تقوم به في حياتك. سيبدو الأمر كما لو أنك تقوم بمُحادثة تخيّلية، ولكن إذا تلقيتَ أيّ حكمة وشعرت أنها مُعتبرة جداً، ثِق بها.

قد يُخبرك العضو المريض على سبيل المثال، أنه يحتاج مواداً غذائية من طعام مُحدد، أو حتى أنه عليك أن تُوقف طعاماً مُحدداً لأنه يحتوي مواداً تُؤذي جسدك المادي أنت تحديداً. قد تتعلّم حتى أنه يجب عليك أن تتخلّى عن التدخين، أو تناول المخدرات، أو تحتاج أن تتوقّف عن شُرب الكحول.

قد تشعر رُبّما أنّ خلاياك تُخبرك أن تطلب من دماغك أن يُرسل مواداً مُعينة. هكذا استمرّ واطلُب من الدماغ أن يُنتجها، وأرسلها إلى حيث تُريد أن تذهب. أو رُبّما تحصل على معلومات عن نوع التخيّل الذي تحتاج القيام به. رُبّما هنالك مشهدٌ محدد تحتاج أن تقوم به.

قُم برقصة النصر

هذا شيء أقوم به شخصياً في التخيّلات. إنه يجلب نوعاً من اللطف إلى ما يكون أحياناً أشبه بأوقات توتر واجهاد. إنها فقط رقصة سخيفة كي تحتفل بالنجاح الذي يُظهره المشهد. رأيتُ ذلك يحصل في مسرحية هزلية اسمها «الشخص الضئيل» في مشفى في «الولايات المتحدة الأمريكية»، حيث احتفل أحد

الشخصيات الرئيسة بالنصر. ممّا جعلني أضحك.

الآن، وعلى سبيل المثال، عندما أسحبُ بعض البكتيريا، وألاحظ أنني نظّفتُ الكثير جداً منها، سأرى نفسي أندفع إلى رقصة نصر في المشهد من أجل الاحتفال بنجاحي، أو أندفع فيزيائياً في أداء رقصة نصري، ثمّ أعود إلى مشهدي حيث توقفتُ. «ستجد الأمر أقلّ إزعاجاً لو لم يكن هناك أحد يراك جانبك يراك»، أو أقوم برقصتي في نهاية المشهد.

بإمكانك أن تقوم برقصتك في الدُش، في الحمام في غرفة نومك، أو حيثما تتمنى. أنا غالباً أتخيّل عندما أكون خارجاً أتمشّى. أقوم بالكثير من عملي في الكتابة في مقاهي «ويندزور» في «بريطانيا» حيث أعيش. إنّ المشي إلى المقهى يأخذ مني حوالي خمس وعشرين دقيقة. تماماً مثل تخيّل الشفاء، أنا أيضاً أتخيّل أشياء أُريدها أن تحدث في حياتي. بيد أنه مهما كانت طبيعة التخيّل، فإنني في الغالب أقوم برقصة النصر في النهاية.

قد ترغب بالتأكيد في أن تكون مُتحفظاً قليلاً في رقصتك إذا كنت تمشي على طول طريق مُزدحم. أقوم برقص قليل بأصابعي في مثل هذه الأوقات. مع ذلك، يتوجّب عليّ في مُنتصف طريق رحلتي أن أمشي خلال طريق تحتية في نفق تحت الطريق، وهو بطول حوالي خمس وعشرين متراً، وهناك أقوم برقصتي وأنا أمشي عبره. لا يُوجد غالباً أيّ شخص في الساعة السابعة صباحاً عندما أصل إلى هناك، مما يُتيح لي حقيقة أن أتقدّم في الحركات، ولطالما جعلني هذا أبتسم.

في أحد الأوقات قمتُ بعدة حركات مُتكسرة رأيتُها في فيلم «حمّى ليلة السبت»، وكنتُ مُستغرقاً فيها عندما وصلتُ إلى نهاية الطريق السفلي، ونظرتُ فرأيتُ خطاً طويلاً من البنّائين ينظرون إليّ. لقد كان الوقت قريباً من عيدِ الميلاد، ومن المُؤكّد أنهم كانوا يعملون طوال الليل كي يحصلوا على كتلة من الشقق المنتهية، ثمّ توقفوا كي يتناولوا فطورهم، وها هم يُحدّقون بي.

هذا هو المكان حيث قمتُ بأحد تلك القرارات المؤسفة في أقلّ من ثانية. كانت يدي اليُمنى تُشير في الهواء إلى يميني، مثل حركات الرقص الشهيرة عند «جون ترافولتا»، سحبتُ يدي إلى أذني وقلتُ: «آلو!»، وكأنني أتحدّث على الهاتف. لا بُدّ أنهم اعتقدوا أنني مجنون، ثمّ، لحُسن الحظّ، رنّ هاتفي حقيقة وأنا أمرُّ من جانبهم. أبقيتُ رأسي إلى الأسفلِ ومشيتُ بسرعة قدر المستطاع إلى حيث لم يستطيعوا رؤيتي مُجدداً. لقد جعلتني هذه التجربة في النهاية أبتسم.

إنّ جزءاً من القوة الحقيقية لرقصة النصر يكمن في حقيقة أنك لن تُواجه العصبية، التوتر، القلق، الإحباط، وأنت تختبر المرح في الوقت ذاته، فأحد الأمرين يحدث دون الآخر. في رقصتك يحل المرح مكان القلق من ظروف الحياة. في الوقت الذي تُفكر فيه بالحالة أيّ كانت، ستجد نفسك تضحك بدلاً من الشعور بالقلق، لأنك بدأت تربط الظرف مع الرقص، إنها طريقة رائعة كي تخفض من التوتر!

طرقٌ أُخرى يعمل بها التصوّر

يعملُ التصوّر على عدة مُستويات، وهو أكثر من مُجرّد الحصول

على تأثيرات جسدية مُباشرة. فبالإضافة إلى إعطاء جسمك التعليمات لما تُريده أن يفعل، تتسرّبُ المشاهد إلى عقلك اللاواعي.

عندما تتسرّب فكرة إلى عقلك اللاواعي، فإنها تُؤثر في كيفية تصرفك. على سبيل المثال، إذا تسرّب اللون الأحمر إلى عقلك اللاوعي من غير أن تُلاحظ، وقاموا بإعطائك بعد ذلك بعض الألوان، وطُلب منك أن تختار واحداً، فمن المُرجّح أنك ستختار اللون الأحمر ولن تعرف لماذا اخترتَهُ. على نحو مُشابه، إذا كنتَ تتخيّل اللون الأحمر عدة مرات في اليوم، ستبدأ في مُلاحظة أشياء حمراء أكثر ممّا كنتَ تُلاحظ في المُعتاد. رُبّما وعلى نحو مُماثل، بالصدفة ومن غير إدراك ما تفعله، ستمشي عبر ممر مُختلف عن العادة، أو تقود في مسار مُختلف، يأخذك في النهاية إلى مكان حيث يكون هناك المزيد والكثير من اللون الأحمر.

هكذا، عندما نتصوّر الشفاء، نُغيّر غالباً سلوكنا من غير أن نُدرك ذلك. نبدأ بالتصرّف بطريقة تُساعد على الشفاء وليس بالطريقة التي نتصرّف بها عادة. أحياناً نجد أنفسنا في صحبة أشخاص مُختلفين، وفي نهاية المطاف يُشاركوننا المعرفة أو المعلومات، والتي تكون تماماً ما نحتاج إلى سماعه. نحن نُظهر في بعض الأحيان الرغبة في طعام مُعيّن، والذي من المُحتمل أنه يحتوي على بعض المواد الغذائية التي نحتاجها من أجل شفائنا. قد نجد أحياناً أنفسنا نُغيّر المُنتجات التي نستخدمها حول المنزل. والتي قد يكون أحدها مُسبباً لحساسية تؤثر سلبياً علينا.

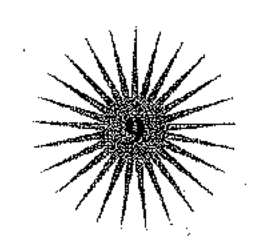
قد تجدُ أحياناً أنه حتى ظروفُ الحياة تتغيّر من غير أن يتعيّن عليك

القيام بأيّ شيء. ليس أمراً شائعاً بين الناس أن يكونوا في وفرة في الوقت المُناسب. قد يكون الأمر مُزعجاً في هذا الوقت، ولكن سيتضح فيما بعد أنه الدواء الصحيح الذي احتاجوه من أجل صحتهم.

لقد لاحظتُ أنه عندما يتعافى الناس من الأمراض، فإنهم غالباً يعزون الأمر إلى دواء مُعيّن، أو إلى تغيير في تغذيتهم، أو إلى ظروف شخصية أُخرى. يستخدم المُتشككون هذا الجِدال كي يقولوا إنّ التصوّر لا يقوم بأيّ شيء. إنهم يُشيرون وعلى نحو ظاهر أنّ الدواء، الحمية الغذائية، أو التغيير في الظروف الشخصية، هي التي أدّت إلى توتر أقل. بالتأكيد، هذا حقيقي. ولكن ما ينقصهم قوله عادة إنّ رغبة الشخص في أن يتعافى مرة أخرى، هي التي سببت التغييرات الضرورية. يبدأ الأمر كلّه بنا.

إنّ تناول الأدوية يغيّر نمط غذائنا وحياتنا، وكذلك رغبتنا في الشفاء تعمل بسلاسة في الحياة. من النادر أن يكون السبب عاملٌ واحدٌ أو آخر بمُفرده، ولكنّ هذا المزيج بأكمله هو الذي صنع النتائج. في النهاية، أنت تتحسّن. إنّ السؤال المهمّ حقيقة: كيف تصل إلى هذه النتيجة؟

هذا سبب أنني لا أقترح أبداً أن يتوقّف الأشخاص عن تناول أدويتهم. تناول أدويتك بالإضافة إلى التصوّر، وفي الوقت نفسه، حاول تحسين نظامك الغذائي، وتحسين سلوكك، وتبنّى نمط حياة أكثر صحة.



قوة التوكيدات

يصل الإنسان إلى الإيمان بالعبارات «مهما كانت» التي يُردّدها لنفسه على نحو كافٍ، سواء كان ما يُردّده صحيحاً أم خاطئاً

«روبرت كولير»

يُمكن للتوكيدات أن تُستخدم على نحو مُستقل عن التصوّر أو مُترافقة معه. التوكيد هو تعبير عن الواقع، أو ما تنوي أن يكون واقعاً، وتقوم به مراراً وتكراراً.

هنالك ثلاثة أشياء عليك تذكّرها بالنسبة للتوكيدات:

1– التكرار.
2– التكرار.
3– التكرار.

إنّ التردداد مراراً وتكراراً، يعني أننا نخلق روابط عصبية في دماغنا. كلّما ازداد تكرارنا لها، ازدادت الروابط التي نصنعها وأصبحَت أقوى. كما تعلّمنا سابقاً، نحن نُشكّل الروابط نفسها عندما نتخيّل شيئاً ما وكأننا نقوم به حقيقة. يقترح الدليل من بحث «الخلية العصبية المرآة» أنّ الأمر هو ذاته بالنسبة إلى الكلام، فالتحدّث عن يدك على سبيل المثال، يُفعّل منطقة اليد في الدماغ. بناء على ذلك فإنّ تكرار تعبير عن شيء سيكون حقيقياً، وسيخلق روابط عصبية، وكأننا مررنا بهذا الأمر فعلياً، وكأننا كنا نُقدّم تصريحاً عن حالة من الواقع فحسب.

على سبيل المثال، لنقُل أنك كنت تحمل شطيرةً، وتنظر إليها، وتشعرُ كيف يبدو ملمسها في يديك. سوف تتحمّس الخلايا العصبية في دماغك في المناطق التي تُعالج البيانات الحسّية من أصابعك، وتُعالج أفكارك، وموقفك تجاه الشطيرة. إذا لم يكن لديك شطيرة في يديك، ولكنك تخيّلتَ كيف تبدو، وملمسها على بشرتك، عندها سوف تتحمّس الخلايا العصبية نفسها في دماغك بالشدة نفسها تماماً، وكأنك تُمسكها فعلياً. في كلا الحالتين إذا أكّدت: «أنا أُحبُّ الشطائر»، فإنّ دماغك سوف يتحمّس في المناطق ذاتها، بغضّ النظر إذا كنتَ تحمل الشطيرة أم لا.

إنّ الكثير من الناس الذين كانوا مرضى فترة طويلة من الزمن، يُؤكّدون على حالتهم الصحية بتعابير مثل «هذا سيء»، «لن أتحسّن»، «أنا أشعر بالتعب». على الرغم من أنّ عبارات كهذه هي انعكاسات دقيقة لما يشعرون به، إلا أنها أيضاً تؤثر على الحالة

الصحية على المستوى الحيوي، فتتحفّز الخلايا العصبية في مناطق مُناسبة من الدماغ، وتتحرر المواد الكيميائية، وتتفعّل المورثات أو لا تتفعّل. بناء على ذلك تتشجع الخلايا المُرتبطة مع المرض كي تُنتج بروتينات ومواد أُخرى تُؤكّد الحالة المرضية.

بالتأكيد من الصعبَ القول أو التفكير حتى بشيء مُختلف عمّا نشعر به، وعندما تكون في معاناة، فإنّ آخر شيء تحتاجه هو شخص يُضايقك بإلحاحه كي تكون أكثر إيجابية. كانت لي صديقة تُعاني من بعض التحديات الصعبة في حياتها جعلتني أضحك مرة عندما قالت: «لو أخبرني شخص آخر أن أُفكّر بإيجابية، فسوف ألكمه». ولكن عندما تكون مُستعداً، فإنّ تغيراً في الموقف حينها سيكون مُجدياً، قد لا تكون في تلك المساحة الآن في الوقت الحالي بسبب التجربة الغامرة لمرض ما.

عندما يُغيّر شخص مريض سلوكه ولغته وتوكيداته، فيقول مراراً وتكراراً وعلى نحو مُنتظم: «أنا أتعافى»، أو «أنا أتحسّن»، أو التوكيد المعروف جيداً: «كلّ يوم وبكلّ طريقة، أنا أُصبح أفضل فأفضل»، أو يبدأ بعبارة «أنا مُصمم أن أتعافى على نحو تامّ»، فإنّ الروابط العصبية المُناسبة سوف تتشكل، وتتحرر «جزيئات البروتين الناقلة بين الخلايا العصبية»، وترتبط مع الخلايا ومع الحمض النووي «DNA» كي يحصل الشفاء. إنّ الوعي بالمرض، وأيّ أنظمة في الجسم تأثرت، يضمن أن تتفعّل الخلايا العصبية الصحيحة كي تستهدف أنظمة الجسد الصحيحة. إنّ راحة «معرفة» أنك تتعافى، سيضمن أيضاً أن تنخفض كمية هرمونات التوتر، ممّا سيُسرّع الشفاء.

قدّم تعليقاً

بإمكانك استخدام التوكيدات في تصوّراتك الذهنية العلاجية. أحياناً من المُمكن أن يكون أمراً مُساعداً أن تُقدم تعليقاً لفظياً حول ما يحدث. على سبيل المثال، أثناء تصوّر الشفاء، لنفترض أنك سحبت البكتيريا باستخدام مكنسة كهربائية خيالية، بإمكانك أن تُؤكّد على هذا: «جميع البكتيريا المُؤذية تختفي من جسمي»، الأمر الذي يُشير فعلاً إلىَ ما يحصل، فتتنشط الخلايا العصبية المُناسبة في دماغك، وكأنّ البكتيريا اختفت بالفعل، والتي هي بالتأكيد كذلك.

تجذب التوكيدات أيضاً انتباهاً إضافياً لما تتخيّله، كي تُساعدك على التركيز على ذاك الجزء من جسدك، وبالتالي تُساعد في تحفيز خلايا الدماغ، وتُحرّض عملية الشفاء. بإمكان هذه التوكيدات أن تكون مُفيدة إن لم يكن مشهدك واضحاً تماماً في ذهنك.

كمثال آخر، أثناء إشعال الليزر الأخضر من أجل حرق خلايا السرطان، باستطاعتك أن تُؤكّد بهذه العبارة: «خلايا السرطان تحترق من العظم وتتركه سليماً». كمثال آخر، دعنا نقول أنك كنت تتخيّل نفسك تسكبُ بعضاً من سائل التشحيم السحري على المفصل المُلتهب. حالما ترفع علبة السائل وأنبوب المطاط الذي ستستخدمه كي تصبّ السائل على المفصل، بإمكانك التأكيد «هذا السائل سحري، وهو فعّال 100%، وهو سائل تشحيم دائم». عندما تصبُّ السائل على المفصل، نبّه نفسك أنّ «السائل يسيل إلى المفصل. يبدو المفصل مُتحرراً تماماً الآن». بينما أنت تتخيّل المفصل يتحرّك، اذكُر: «يتحرّك المفصل بحُرية وعلى نحو أسهل

الآن». هكذا، على نحو أساسي، عليك أن تُعلّق على طريقتك من خلال أجزاء في مشهدك. بإمكانك إضافة تعليق أكثر أو أقلّ كما ترغب، أو لا شيء على الإطلاق.

إنّ التعليق مُفيد إذا كنت حقيقة لا تستطيع التصوّر بوضوح، حيث أنّ الخلايا العصبية في دماغك سوف تبقى مُنفعلة بغضّ النظر عمّا إذا رأيت الصورة أو لا. إذا كنتَ لا تستطيع أن تتخيّل «داخل الشريان» على سبيل المثال، فإنّ مُجرّد الوعي بالكلمات «داخل الشريان» سوف تُحمّس الخلايا العصبية في الدماغ، وكأنك بالفعل تنظر داخل الشريان.

كم مرة أُكرر التوكيدات؟

بعيداً عن موضوع التعليق، تختلف أعداد التوكيدات التي تعمل من شخص لآخر، بيد أني وجدتُ أنه كلّما زدتُ عدد مرات التوكيد لشيء ما، زادت المتعة في ترديده، وحصلت التغييرات على نحو أسرع. إنّ تكرار شيء ما عشر مرات يومياً في الصباح، وعشر مرات في الليل هو عدد جيد تبدأ به، أو بإمكانك أن تقوم بالتوكيد فقط عندما تنشأ الفكرة في ذهنك. على سبيل المثال، فإنّ التوكيد بعبارة «أنا مُعافى» يُمكن قوله متى شعرتَ برغبة في ذلك، وقد يصل العدد إلى عشرين أو ثلاثين مرة في اليوم.

ليس عليك أن تُنظّم أوقاتك من أجل التوكيدات، ولكنّ هذا يُساعد في أن تقوم بذلك. إنّ عشر مرات في الصباح، وعشر مرات في الليل، سوف تكون مُنظمة، وستقوم بهذا طالما احتجتَ إلى أن يتغيّر الشيء الذي أردتَ تغييره.

بإمكانك أن تُؤكّد أكثر من هذا إن رغبت. رُبّما تكون مُصمماً كثيراً على اشباع عقلك بخمسين أو أكثر من التعابير التوكيدية في اليوم.

في عام 1994 ذهبتُ كي أزور الطبيب لأنني وجدتُ كتلة في إحدى الخصيتين لديّ. كنتُ خائفاً جداً. وقد قام الطبيب بترتيب موعد كي ألتقي مع استشاري خلال بضعة أيام، ممّا جعلني أكثر خوفاً.

أذكر أنني دخلتُ سيارتي وبكيتُ، ثمّ غضبتُ لأنني سمحتُ لبعض مظاهر حياتي ألا تكون كما أردتُ. التزمتُ بأن أقوم ببعض التغييرات الجدية بعد أن مررتُ من خلال هذا الأمر، وأصبحتُ مُصمماً عليها كلّياً وعلى نحو جازم.

خلال الأيام القليلة التالية قمتُ بالتأكيد بقناعة راسخة: «لقد رحل!» عدة مئات من المرات. قمتُ أيضاً بحركة كنس بيدي وكأنني كنتُ أقطع، الأمر الذي كان يرمز إلى قطع الورم وازالته بعيداً. بغضّ النظر عمّا صادفتُ من أشياء يتوجّب عليّ القيام بها مع الوقت، عندما كان يبدأ الشكّ في أنّ الورم قد زال، ويتسلل إلى ذهني، كنتُ أتوقف وأقوم بتوكيدي وحركة اليد مرات عديدة حتى يزول الشكّ.

لقد كنتُ في السنة الثانية من الدكتوراه في ذاك الوقت، وكنتُ مُوظفاً لدى الشركة الدوائية التي كانت تُموّل دراساتي. أذكر أنني خرّبتُ تماماً بضعاً من التجارب الدقيقة في تلك الأيام القليلة،

بسبب أنّ الشك كان يبدأ دائماً في الدخول إلى تفكيري، عندما أكون في مرحلة مُهمّة من التجربة، وكنتُ أستخدم بعض المُكونات الكيميائية باهظة الثمن نوعاً ما. ولكن بالنسبة إليّ، كانت الأولوية هي صحتي. لقد كان الأمرُ حقيقة مثالاً قوياً عمّا كان الأهمّ لديّ: عملي أو صحتي.

عندما فحصني الاستشاري بعد بضعة أيام، كانت الكتلة قد غادرت بالفعل. رُبّما كانت ورماً خبيثاً، ورُبّما لم تكن كذلك. على نحو شخصي، لم أعُد أهتمّ. كلّ ما كنتُ مُهتمّاً به أنها اختفَت.

في مُعظم الأوقات التي قلتُ فيها توكيداتي، كنتُ أقولها عن قناعة، وأعنيها فعلاً. عندما كنتُ في مكان لا أستطيع فيه قولها بصوت مُرتفع، كنتُ أقولها بثبات وعلى نحو مُباشر في تفكيري. في المنزل، كنتُ أمشي حول غرفتي قائلاً إياها بصوت مُرتفع مُقتنع.

كيف تصنع توكيداً؟

كيف تُحقق ما تقوله؟ إنّ التوكيدات هي تعابير من «الواقع»، أو ما تنوي أن يكون واقعاً، ولذلك اكتبها على شكل تعابير إيجابية.

فيما يلي لائحة ببعض التعابير الإيجابية عن الشفاء:

«أنا مُعافى».

«أنا أُصبح أفضل وأفضل».

«أشعر بتحسّن».

«أنا أتحسّن».

«الخلايا السرطانية تحترق».

«الورم يذوب».

«لقد انتهى».

«أستطيع أن أتحرّك بحُرية وبسهولة الآن».

«ضغط دمي يعود إلى الوضع الطبيعي».

«قلبي يُصبح أكثر فأكثر صحة».

«تنفّسي يُصبح أسهل».

يجب أن تجعل العبارات إيجابيةً حقيقة، على سبيل المثال:

عبارة «أنا أتعافى بسرعة»، أكثر إيجابية من عبارة «إنّ الزكام عندي يذهب بعيداً»،

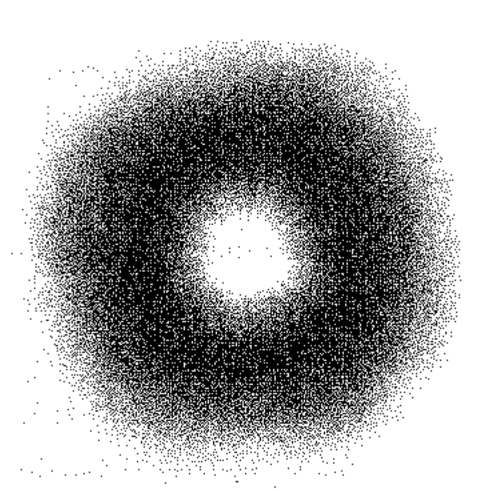
عبارة «الورم يذوب»، أكثرُ إيجابية من «السرطان لديّ يُصبح أقلّ ضراوة»،

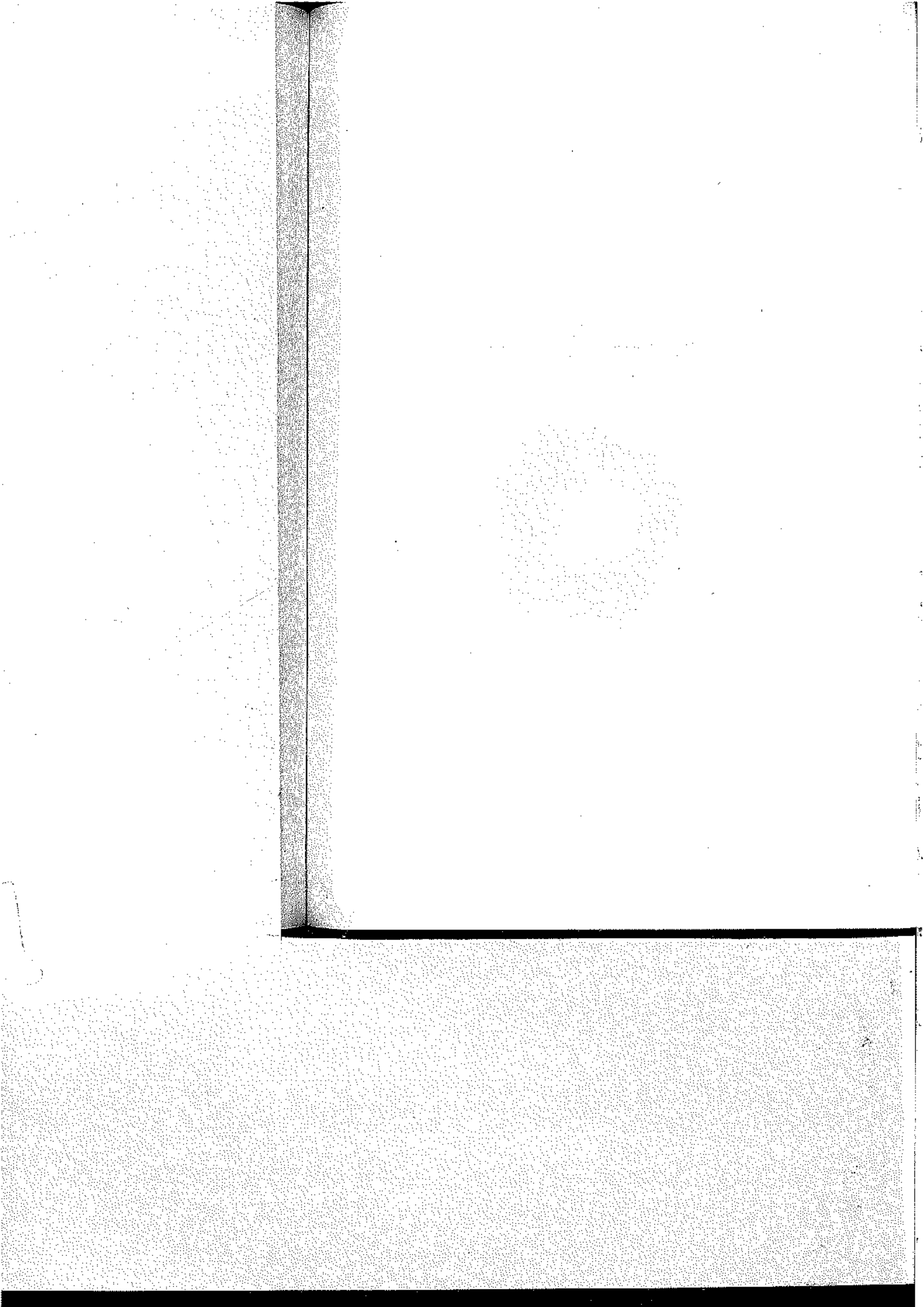
عبارة «أنا أتعافى»، أكثر إيجابية من عبارة «أنا لا أشعر بسوء بعد الآن».

تذكّر، بإمكان التوكيدات أن تكون مُفيدة إمّا مع التصوّر أو مُستقلة عنه. بإمكاننا أن نرى هذه الاستراتيجيات تُطبّق في الجزء التالي من الكتاب، والذي هو مجموع من القصص الحقيقية من أشخاص يصفون رحلتهم في الشفاء، والدور الذي لعبه تفكيرهم فيه.

الجزء الثاني

قصص حقيقية





مُقدمة

يحتوي القسم التالي على بعض القصص الحقيقة من أشخاص حول العالم استخدموا التصوّر ككلّ، أو كجزء من رحلتهم في اتجاه الشفاء من المرض.

كما سترى، استخدم الكثيرون التصوّر إلى جانب أنماط أُخرى من المُعالجة. لم يستخدموه كثيراً كبديل عن، بل بالإضافة إلى علاجاتهم ودوائهم.

في جميع القصص التي جمعتُها، لاحظتُ شيئاً واحداً وهو التشابه الكبير بينها. إنها قصص من أشخاص لم يلتقوا ببعضهم البعض، ومع ذلك، فإنّ كلاً منهم استخدم استراتيجية مُماثلة كي يُعالج نفسه. لقد أنشأ كلّ شخص «مشهد شفاء»، كما دعوتُه في الفصل الثامن، يتضمّن بعضاً من صور الإزالة المُتخيّلة للخلايا غير الصحية أو المرض من الجسم.

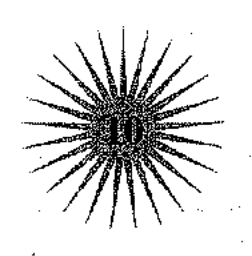
لا تُوجد العديد من الكتب التي تُخبر الناس كيف يقومون بهذا النوع من الأشياء. بدأتُ أؤمن أنّ الكثيرين يبدو كأنهم يعرفون ما يقومون به على نحو حدسي، كما وجدتُ في حياتي الشخصية عندما كان عليّ أن أخلق مشاهد شفاء لنفسي. لم نتعلّم ذلك، ولكن يبدو أننا نعرف ما علينا القيام به.

لم يتمّ التحقق من أيّ من هذه القصص طبياً، لقد أخذتُها بالروح نفسها التي أُرسلت إليّ بها. كان الناس لطفاء كفاية كي يُرسلوا لي قصصهم على أمل أنّ تجاربهم ستُلهم الآخرين كي يكونوا قادرين على شفاء أنفسهم أيضاً، والأكثر كي يُؤمنوا أنهم يستطيعون.

هناك احتمال أنّ بعض مَن قدموا قصصهم على نحو فاتن، قد تحسّنوا على كلّ الأحوال في المسار الطبيعي لمرضهم، ولكن عندما تقول إنّ هذا حقيقي من أجل كلّ شخص وحالة، فكأنك تُنكر وتستخفّ بقوة التفكير البشري.

كما وضحتُ في مكان آخر في هذا الكتاب هناك العديد من العوامل التي تُؤثر في الشفاء، والتفكير واحد منها، وأنا أتمنى أنه من خلال قراءة هذا الكتاب، وهذا القسم تحديداً، سوف نبدأ باستخدام تفكيرنا بطريقة أكثر إيجابية.

في المقاطع اللاحقة، قمتُ بتجميع القصص مع بعضها تحت عناوين كلّ مرض أو الحالة الطبية: السرطان، مشاكل القلب، الألم، التعب المُزمن، الفيروسات، التحسس، وحالات المناعة الذاتية: وقد ضمّنتُ أيضاً أقساماً مُرتبطة بخسارة الوزن والتجديد الجسدي.



السرطان

قصة «آيريس»

تخيّلتُ نسخة مصغّرة مني تجلسُ على كتفي. كانت هنالك زلاقة خيالية تستطيع أن تأخذني إلى أيّ جزء من جسمي، انزلقتُ إلى الأسفل كي أصل إلى المنطقة التي أردتُها. قررتُ مُسبقاً أن أصنع مكاناً مُريحاً هناك أجلس فيه، مع وجود بعض العشب، سجادة وكرسي طري، إنه مكان حيث تُشرق الشمس دائماً، وتشعر أنك هادئ ومُطمئن. «ذاك العشب، السجادة، والكرسي، سوف يكونون دائماً هناك في كلّ وقت تقوم فيه بالتصوّر».

أُحبُّ أن أعمل مع صوت تماماً مثل رؤية الصور، حيث أنه يُضيف المرح. كما أنني أتعامل مع أحجار «الكريستال» فأنا دائماً آخذ معي «البندول» الخاص بي، الذي يعمل مثل المغناطيس مع خلايا السرطان، وبإمكانك بالفعل أن تُشاهده يسحب الخلايا من

المنطقة. من الرائع أن تُشاهد هذا يحدث، بينما أنت حقيقة تُحقق شعور المعرفة أنك أخذت تلك الخلايا الفاسدة، وفرّقتها إلى أسفل الزلاقة وإلى الخارج من خلال أصابع القدم.

حسناً، ها نحن ننطلق.

عندما أجلس على كتفي أتحدّث إلى نفسي وأقول: «حسناً، «آيريس»، إنه وقت مُمتع. هيا ننزل ونرى ما حال الخلايا التالفة الآن».

انزلقتُ إلى الأسفل وأصدرتُ صوتًا كما كُنّا نفعل ونحن أطفال. وجدت كرسيي وجلستُ ونظرتُ إلى الخلايا وتحدّثت إليها: «تعرفُون كم أُحبّكم جميعًا وأُحبُّ التحدّث إليكم كلّ يوم، ولكن تعلمون أنه لا يُمكنكم البقاء هنا وعليكم المُغادرة».

تخيّلت أنّ الخلايا تُجيبني وتقول: «نُحبك أيضًا ونفهم ذلك». بدؤوا يتحمّسون وسألوني: «هل أحضرتِ معك «البندول» الخاص بكِ؟».

أجبتهم: «نعم، لقد أحضرتُه»، وأخرجته من جيبي ورفعتُه إلى الأعلى. لقد بدأ يدور مثل المغناطيس، واستطعتُ أن أسمع الضحك من الخلايا وهي تطير وتلتصق عليه. تفحّصتُ المنطقة في جسمي كي أرى إذا كانت خالية، ولكنني كنتُ أستطيع دائمًا أن أجد زوجًا مُختبئًا من الخلايا، فأناديها: «أستطيع أن أراكم وسوف تفتقدون كلّ المرح في النزول إلى الأسفل على الزلاقة إن لم تُسرعوا»، فيُسرعون إلى الخارج وهم يكتمون ضحكاتهم كي ينضمّوا إلى الخلايا الأخرى على «البندول».

لا زلتُ أقوم بتدويرهم بسرعة وهم يصرخون: «هل فتحتِ الصنابير في أصابع قدمك؟».

انحنيتُ وفتحتُ الصنابير الخمسة وقلتُ: «هل أنتم مُستعدون؟». أخذتهم إلى أعلى ساقي، ونفختهم عن البندول، واستطعتُ أن أسمعهم يصرخون بسعادة وهم ينزلون إلى الأسفل على الزلاقة في ساقي، وهم يطيرون خارج أصابع قدمي إلى داخل الأرض الأم وهم يصرخون: «نُحبُّكِ «آيريس»»، وأنا صرختُ: «وأنا كذلك».

سبب نجاح هذا التخيّل...

كان لدى «آيريس» تفاؤل، وسلوك إيجابي، وعنصر قوي من الفكاهة في مشهدها. هذا الأمر قلل من أيّ توتر أو ضغط شعرَت به على نحو طبيعي مُرتبطاً مع حالتها الصحية. لقد خلقَت أيضاً مكاناً مُريحاً في مشهدها حيث شعرَت دائماً بالطمأنينة والسلام.

رأت «آيريس» في مشهدها إزالة خلايا السرطان. أظهر مشهدها قصة «من خلايا السرطان إلى عدم وجود خلايا سرطان». إنّ وعيها بمكان وجود خلايا السرطان قد حفّز تلك المناطق تماماً، مثل تحفيز الجزء المُسيطر عليها في الدماغ. في الحقيقة إنّ مشهدها كان واضحاً جداً إلى درجة أنها استطاعت فعلياً أن تصل إلى الشعور بأنّ خلايا السرطان كانت تُغادر، وقد ضخّم هذا قوة المشهد وسرّع النتيجة.

أيضاً، لاحظ أنّ «آيريس» عالجَت خلايا السرطان بالحُبّ ورأتها تُغادر جسدها بطريقة سعيدة. بعض الناس يُفضّلون أن يقوموا بهذا

النوع من التخيّل، بدلاً عن استخدام القوة من أيّ نوع. إنّ الحُبّ حالة قوية تمتلك الكثير من التأثيرات القوية على مسار العلاج. في النهاية، على كلّ الأحوال، سوف نحصل على النتيجة نفسها تماماً كما وصف المشهد حالة الانتقال من وجود خلايا السرطان إلى حالة عدم وجود خلايا السرطان.

قصة «بيتولا»

لقد تمّ تشخيص إصابتي بسرطان في الثدي غير قابل للشفاء قبل عشر سنين مضت. قيّم الأطباء فرص نجاتي بحوالي 15% فقط. انتشر السرطان في جهازي اللمفاوي وفي رقبتي. خضعتُ إلى العلاج الكيميائي والاشعاعي كي تتقلّص الأورام، وكان مُقرراً لو تبقّى أيّ شيء في صدري، أن تتمّ إزالته بالجراحة.

بينما كنتُ أتلقى علاجي تخيّلتُ أرنباً سميّته «الصحة النقية» يقفزُ إلى جسدي ويلتهم جميع خلايا السرطان. كانت خلايا السرطان طعام الأرنب وقد أحبَّ أكلها. لم تكن تُؤذيه لأنها كانت طعامه. لقد بدا في تمام الصحة، وكان لديه فعلياً معطف لامع. عندما يُصبح مُتخماً كان يقفزُ خارج جسمي ويهربُ إلى الغابات حيثُ يرمي بفضلاته في بقعة مُحددة. في تلك البقعة، في الوقت نفسه، نَمَت شجرة جميلة. لقد كان كلّ شخص يرى تلك الشجرة أو يجلس تحتها، يشعر بسلام رائع وسعادة. سمّيتُ هذه الشجرة «شجرة الشفاء».

قمتُ بهذا التخيّل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم على الأقل، وفي

كلّ مرة تلقيتُ فيها علاجي. في نهاية علاجي كان الأطباء مُندهشين من مدى استجابتي له. لقد اختفى السرطان ولم أعُد في حاجة إلى العمل الجراحي.

كان هناك نوع آخر من التصوّر أقوم به، وهو أن أرى خلايا السرطان مثل الكرات الهوائية، وأراها مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، وهي تُفرقع. كانت القشور الفارغة تُغسل عبر جسمي، وتخرج على هيئة نفايات، وتُرسل إلى الأرض كي تتبدل إلى طاقة إيجابية من أجل خير الجميع.

كان التخيّل الثالث أنني أقف تحت مرش من ماء الشفاء النقي. كان الماء يدخل من خلال تاج رأسي، ويتدفّق إلى الأسفل داخل جسمي، كي يغسل جميع خلايا السرطان إلى الخارج. خرج الماء من قدميّ في البداية كسائل أسود كثيف، ثمّ تغيّر تدريجياً إلى سائل بُنيّ رقيق، ثمّ إلى ماء نقي عندما أُزيلت خلايا السرطان. نزل هذا الماء إلى الأسفل إلى المصرف ومنه إلى الأرض، كي يتبدل مُجدداً إلى طاقة إيجابية. ثمّ تخيّلتُ ضوء شفاء أبيض نقياً يملأ الفراغات في جسدي حيث كانت خلايا السرطان.

كنتُ كل ليلة أقول أيضاً لنفسي قبل أن أذهب إلى النوم: «لديّ جسم رائع يتألّق في صحّة تامة»، «كلّ خلية حية في جسمي هي خلية تامة، طبيعية، ومتكاملة.» تخيّلتُ أيضاً جسمي مليئاً بضوء علاج وردي، وهو لون الحُبّ والانسجام. كنتُ أقوم أيضاً بإنشاد «أوم» داخل صدري الأيسر، وفي نغمة مُعينة استطعتُ أن أشعر بالنسيج يهتزّ. أنا مُتأكدة أنّ هذا بأكمله قد ساعدني، وما زلتُ على

قيد الحياة وبخير بعد أحد عشر سنة، وما زال الأطباء والمُمرضون مُندهشون من حقيقة أنني في صحة جيدة تماماً.

سبب نجاح هذا التخيّل...

وصف مشهد «بيتولا» الانتقال من الإصابة بالسرطان إلى الشفاء. لاحظ الطريقة المُبدعة التي قامَت بإنشاء تخيّلها الأول بواسطتها. إنّ استخدام أرنب «الصحة النقية» أنشأ أيضاً «مشهداً مرحاً»، وهذا قلل التوتر المُرتبط بالحالة، وجعل المشهد أكثر متعة أيضاً، ممّا جعل أمر التركيز أسهل. لقد كان اسم «الصحة النقية» رمزاً عن كيف كانت تتخيّل نفسها، وكانت الحقيقة أنّ الأرنب في صحة تامة على نحو واضح بمعطفه اللامع.

أحببتُ أيضاً الجزء المُتعلّق بخلايا السرطان التي أُعيدَ تدويرها. هذا يعكس سلوك المعرفة أنّ هناك جانباً إيجابياً في كلّ شيء، والرغبة في أن تعمل الأشياء نحو خير الجميع. نحن نعرف أنّ السلوك الإيجابي يُساعد الصحة.

لاحظ أيضاً أنها تخيّلت و تلقّت العلاج الكيميائي. لا يحتاج الأمر إلى أحد الخيارين دونَ الآخر. إنّ تركيز انتباهها على موقع السرطان، قام بتحفيز ذاك الموقع ومنطقة الدماغ التي تتحكم به، ممّا حوّل خريطة الدماغ هناك وسبب تغييرات كيميائية عديدة. لقد تنشّطت أيضاً المُورثات في الدماغ، وعلى طول الجسم، وفي مواقع السرطان بالإضافة إلى المُورثات في الخلايا الجذعية، التي شجّعت على نمو خلايا جديدة في صحة تامة.

إنّ تكرار تخيّلها لعب دوراً أساسياً أيضاً. لقد تخيّلت على الأقل مرتين أو ثلاث مرات في اليوم.

إنّ استخدام الكرات الهوائية كان تخيّلاً رمزياً جيداً، يُمثل انفجار «فقاعة السرطان» في جسمها. بالنسبة إلى عقلها اللاواعي، تمّ القضاء على السرطان. لقد قام هذا بتحفيز مناطق الجسم والدماغ الصحيحة، وكان هذا هو حقيقة ما حدث في نهاية الأمر.

إنّ تخيّل المرش كان أيضاً تخيّلاً رمزياً قوياً، لأنه تماماً مثل التخيّلين السابقين وصف الانتقال من الإصابة بالسرطان إلى عدم وجود السرطان. بينما استمرّت في التخيّل كان الماء يُصبح أكثر نظافة إلى أن أصبح نقياً، وقد ساهم هذا بإرسال رسالة قوية غير واعية إلى دماغها أنّ السرطان قد غادر، ثمّ قامت المُستويات الأعلى من نظامها العصبي بالعمل، كي يُصبح هذا الأمر حقيقة.

إنّ استخدام ثلاثة تخيّلات مُنفصلة كان أمراً جيدا جداً، بسبب أننا نشعر بالملل أحياناً من تكرار المشهد نفسه. هذه هي النقطة حيث يستسلم الكثير من الناس، فلا يستطيعون تحفيز أنفسهم كي يتخيّلوا الصورة نفسها مراراً وتكراراً. بيد أننا عندما نُغيّر مشاهدنا، فهذا يجعلنا مُتجددين.

أخيراً، لقد ساهم توكيدها على نحو كبير في الجهد المُشترك من أجل الشفاء. لقد ركّز انتباهها على ما أرادته، وبالإضافة إلى التخيّلات، حفّز دماغها وجسمها بالطرق المناسبة كي يجذبا الشفاء.

قصة «كاثي»

قبل عشرة سنين، تمّ تشخيص إصابتي بمرض سرطان النسيج الليمفاوي «non–Hodgkin's lymphoma». كانت لدي كُتل كبيرة جداً في بطني وفخذي. لقد عينوا لي موعداً من أجل العلاج الكيمياوي، ولكنهم أخبروني أن أنتظر خمسة أسابيع، كي أرى كيف سيتطوّر مرضي. لقد كانوا يعتقدون أنه نوع بطيء النمو، ولكنهم اعتقدوا بسبب أنّ الأورام كانت في الواقع كبيرة، أنّ السرطان قد يكون على وشك أن يتحوّل إلى نمط أكثر عدوانية.

أثناء انتظاري، قرأتُ كثيراً، وخضعتُ إلى مساجات «الريفليكسوجي» ثلاث مرات في الأسبوع. كنتُ قد بدأتُ بالتدريب كمُعالجة في «الريفليكسوجي» ولذلك عرفتُ أنّ هذا الأمر يُساعد. أخبرني المُعالج بالمخاطر الحقيقية للعلاج الكيميائي، وهو شيء لم أكن واعية له من قبل. المُهم، قررتُ ألا أخضع إلى أيّ علاج تقليدي، واعتمدتُ على النظام الغذائي العضوي، وعصير الخضراوات، المشي الطويل في الطبيعة، والكثير من الضحك مع الأصدقاء. تخلّيتُ أيضاً عن مهنة التدريس.

لقد استخدمتُ التخيّل كي أجعل تركيز الخلايا عندي في أن تتخلّص من السرطان. في البداية أخبرتُ نفسي أنّ جسمي لم يكن عدواً لي، ولكنّ بعض خلاياه أضاعت طريقها تقريباً. رسمتُ صورة تُمثل خلايا السرطان عندي على أنها نقاط رمادية بحجم صغير وكثافة قليلة، ثمّ رسمتُ الخلايا الليمفاوية الخاصة بي على شكل أسماك «البيرانا»، لقد كان لها أعين مُركزة لطيفة وأسنان حادة

جداً! ولم تكن تُعطي النقاط الرمادية أيّ فرصة! تخيّلتُها تأخذ لقماً كبيرة من الخلايا السرطانية، وتسحبها إلى معدتها الصغيرة، لقد استمتعَت على نحو واضح بطعامها حتى أنني سمعتُها تقول: «ميام، ميام،ميام!» بينما هي تأكل: «ميام تعني يام، لأنني فرنسية».

في البداية كان عليّ أن أقوم بهذا التخيّل عدة مرات في اليوم، ولكن سرعان ما أصبح جزءاً من كلّ لحظة استيقاظ خاصة بي. كان الأمر وكأنني أمتلك شاشة تلفاز صغيرة في زاوية تفكيري، كانت تعرض باستمرار فيلم الرسوم المتحركة نفسه. لقد جعلني أضحك كثيراً.

استخدمتُ أيضاً توكيدات مُتنوعة. في البداية، كان لا يزال عندي الكثير من القلق عن تشخيصي وموتي، قمتُ بتأليف أنواع من التوكيد «كلّ يوم وبكلّ طريقة أنا أصبح أفضل فأفضل». لقد كان توكيدي: «جهازي المناعي قويٌّ جداً، وفي كلّ يوم تُصبح الخلايا لديّ أكثر صحة ونقاء، جهازي المناعي قوي جداً». لقد بدا التكرار ضرورياً نوعاً ما من أجل أن يترك أثراً في دماغي.

لقد نجح الأمر، لأنني كلّما صحوتُ أثناء الليل في نوبة من الذعر، كان توكيدي يركله، وكنتُ قادرة على العودة مُجدداً إلى النوم بعد التركيز على التوكيد برهة من الزمن. في الليلة التالية كنتُ أستيقظ مرة أخرى، وحالما أفتح عينيّ فعلياً كنتُ أسمع الكلمات في دماغي وأرجع إلى النوم مُباشرةً، مع التأكيد أنه حتى في النوم، يبقى جسمي يعمل من أجلي. بعد بُرهة، كنتُ بالكاد أستطيع فتح عين واحدة، ومع ذلك أسمع رأسي مليئاً بتوكيداتي: كان الشريط يعمل من غير أن

أحتاج إلى تشغيله، إذا جاز التعبير! بعد أن أدركتُ ذلك، لم أستيقظ أبداً أثناء الليل مُجدداً.

لقد لعبتُ لعبة التوكيدات أيضاً اثناء النهار: كنتُ آخذ مرآة وأتظاهر أنني أتحدّث إلى شخص آخر، وأقول للمرآة: «إنّ نظامي المناعي قويّ جداً، هل تعرف؟!». في الغالب كنتُ أنهي الأمر بالضحك على فكرة أنّ شخصاً يمشي داخلي بينما كنتُ أقوم بهذه المُحادثة المجنونة مع مرآتي.

استخدمتُ أيضاً التوكيدات من أجل مُعالجة قضايا شعورية مُحددة كانت السبب الجذري في مرضي بالسرطان. لقد كان التوكيد الأكثر بساطة مُقترحاً من قبل «لويز هاي»: «أنا أُحبُّ وأقبل نفسي، كلّ شيء جيد»، ولكنه أثبت أنه مُستحيل في البداية. لم أستطع النظر إلى نفسي والقول: «أنا أُحبُّ وأقبل نفسي» من غير البكاء أو الضحك الهستيري. مع ذلك، باستخدام توكيدات «لويز هاي» نظرتُ إلى التوكيد الذي يجب أن أقوم به، بعد اعتبار السرطان على أنه جرحٌ عميق، واستياءٌ فترة طويلة من الزمن، وقد حقق ذلك الهدف. قمتُ أيضاً بعمل جهدي مع توكيد: «أنا أُسامح وأُحرر كلّ الماضي بحُبّ»، ولا أزال أستخدمه حتى اليوم وأشعر قلبي مُنفتحاً وأنا أُردده.

لقد تمّ تشخيص اصابتي بالمرض في شهر نيسان، في عيد ميلادي الخامس والأربعين، ومع حلول شهر كانون الأول تناقَصت نسبة الأورام السرطانية في جسمي بنسبة 70%، ومع بداية السنة التالية اختفَت جميعها. بإمكانك مُراجعة كلّ هذه الحقائق التي

ذكرتُها لك من خلال الاستشارية الخاصة بحالتي في مشفى «وادي ليفين» في «سكوتلنده» وهي الدكتورة «باتريشيا كلارك».

إلى حياة لا تعرف حدوداً!!

سبب نجاح هذا التخيّل...

صنعَت «كاثي» مشهداً رأت فيه خلاياها الليمفاوية تبتلع خلايا السرطان، وهكذا وصفَت الانتقال من حالة الإصابة بالسرطان إلى عدم الإصابة به أو الشفاء منه، ممّا حفزّ المناطق المُسرطنة في الجسم، وكذلك مناطق الدماغ التي تتحكّم بها، وأدى إلى تغييرات في المورثات، وتغييرات كيميائية مُفيدة في الدماغ وفي مواقع السرطان.

من خلال التوكيد أنّ جسمها لم يكن العدو، كانت تُعامله بحُبّ. عندما نكون في حالة مُعينة من جراء أشياء حدثت على نحو خاطىء، ونُفكّر باستمرار أنّ هناك شيئاً خاطئاً، فنحن نقوم بخلق توتر ذي تأثير سلبي علينا. بدلاً عن هذا، أكّدت «كاثي» أنّ بعض الخلايا ضلّت طريقها نوعاً ما. أظهر هذا أيضاً الحُبّ والقبول، والذي أُؤمن أنه يقوم بصنع اختلاف إيجابي.

إنّ استخدام «الريفليكسوجي» قد ساعد أيضاً. مع ذلك، تماماً مثل العديد من العلاجات البديلة، لا يُوجد إلى الآن الكثير من الأدلة الإيجابية التي تدعمها، أنا أُؤمن أنها مسألة وقت فقط قبل أن يُصبح الدليل الأفضل مُتوافراً. إنّ إيمانها به قد ساهم في فعاليته. كذلك فإنّ تقديم بعض التدريب، والتحوّل إلى نظام عضوي صحي وعصير الخضار، كان أيضاً مُفيداً لها.

هناك بعض الأدلة التي تُشير إلى أنّ زيادة تناول الفواكه والخضراوات وكمية أقل من اللحم في الحمية الغذائية بإمكانه أن يُؤثر في السرطان.

لقد خفض الضحك الكثير من التوتر وملأ الجسم ببعض المواد الكيميائية السعيدة، والتي لعبَت على الأرجح نوعاً من الدور الإيجابي في العلاج. إنّ المُقدمة الصغيرة لـ «ميام، ميام، ميام» جلبت أيضاً الابتسامة إلى وجهها أثناء التخيّل.

إنّ التخلّي عن التدريس أيضاً كان فكرة جيدة، فقد أزال هذا الأمر مصدراً مُحتملاً من التوتر، وسمح لها أن تُركّز طاقتها على نحو أكبر في الشفاء. من الواضح أنها امتلكت سلوكاً إيجابياً كبيراً، وكانت مُصممة على أن تُخلّص نفسها من السرطان. إنّ موقف «كاثي» الإيجابي القوي حفّزها كي تقوم أيضاً بالكثير من التخيّلات، فأصبح مشهدها جزءاً من كلّ لحظة استيقاظ لها، الأمر الذي كان له آثار إيجابية عليها.

إنّ استخدامها للتوكيدات قد ساهم على نحو إيجابي جداً في شفائها من خلال تحسين نظامها المناعي.

من خلال رؤية سرطانها على أنه ألم عميق واستياء طويل الأمد، كانت تُساعد على التعامل مع تلك القضايا العاطفية. في رأيي، هناك رابط بين المشاعر السلبية المكبوتة من هذا النوع، مع بعض أشكال السرطان. ذكرتُ بعض الأدلة على هذا في كتابي «إنها الفكرة التي تُؤثر».

قصة «ساره»

بعد إجراء جراحة استقصائية من أجل كتلة في فخذي في عام 2005، تمّ تشخيص إصابتي بسرطان النسيج الليمفاوي. أظهرَت المزيد من الفحوص الدليل على وجود المرض في كلا الجانبين من جسمي، وكذلك في نقي عظامي. أنا أفهم أنّ هذا الأمر يجعل المرض يُصنف على أنه من الدرجة الرابعة بالمصطلح الطبي.

لقد شُرح لي أنّ التداوي سيكون بالعلاج الكيميائي، مع إمكانية زرع نقي العظام في المستقبل. لقد شرحوا لي أيضاً أنّ سرطان النسيج الليمفاوي كان لديّ بدرجة قليلة، ولذلك لن يكون هنالك علاج مباشرة، فقط سيقومون بالمُراقبة الفعلية حتى تتغيّر الأعراض لديّ. لقد كنتُ في البداية مُرتبكةً جداً بشأن خطة العلاج، حيث أنني فهمتُ دائماً أنّ التدخل المُبكّر كانت له النتائج الأفضل في علاج السرطان. بيد أنني عندما أصبحتُ أكثر معرفة عن المرض، شعرتُ براحة أكبر مع الحالة. أدركتُ أنه قد يكون هناك فترات طويلة تكون فيها التغيرات طفيفة في المرض، أو لا يكون هناك تغيرات أبداً. لقد أعطاني هذا الأمر وقتاً كي أكتشف سُبلاً أخرى.

سابقاً في الثمانينيات، كنتُ قد اشتريت كتاب «التخيّل المُبدع» «Creative Visualization» للكاتب «شاكتي جاواين»، واكتشفتُ التأمل وعشتُ حياتي من خلال التوكيدات والتخيّل فترة من الزمن. لقد شاركتُ حتى في إحدى ورشات عمل «شاكتي» في «لندن»، ولكن لأسباب عديدة مُختلفة توقّف وجود هذا الجزء من حياتي منذ ذلك الحين.

مع ذلك ما يزال المجال الخاص بالعلاج بالطبّ المُتمم، مصدر اهتمام بالنسبة إليّ، ولذلك بدأتُ باكتشاف هذا الأمر بتفاصيل أكثر فيما يتعلّق بظرفي الحالي. إنّ كتاب «براندون بي» المُعنون «الرحلة» والتي وصف فيها رحلته في اتجاه الشفاء من السرطان من خلال تحرير العديد من سنين الألم العاطفي، كان موضوعاً على رفّ مكتبتي في المنزل منذ سنة أو ما يُقاربها، ولم أقترب منه بعد كي اقرأه، وهكذا كان هو البداية التي انطلقتُ منها.

انطلقتُ في «رحلتي» الأولى بعد أسبوعين من التشخيص ووجدتُها تجربة تغيير حياة. ثم اكتشفتُ استشارية مُتكاملة قامت بتطوير منهج مُتمم من أجل علاج السرطان. لقد بدأ الأمر من هنا حيثُ بدأتُ بتطوير تقنيات التخيّل والتأمل.

لقد قمتُ باستخدام الطب التجانسي «هيموباثي» في الماضي من أجل الأمراض البسيطة، وكنتُ مُعجبة بالنتيجة. بناء على ذلك بحثتُ عن نصيحة وإرشاد مرة أُخرى من طبيب مُختص في الطبّ التجانسي. لقد كان الشيء الذي استخدمتُه قادراً على دعم جميع جوانب منهجي الحالي كي أصل إلى أحسن حال. لقد عرفتني الاستشارية على العلاج بـ«الريكي»، والذي وجدتُ أنه النظرية الأكثر عُمقاً من أجل التدخل، وقد عززَت تقنيات التخيّل والتأمل التي كنتُ أستخدمها.

على مدى فترة من الزمن عزز استخدام «الريكي» التخيّل عندي إلى درجة أنني احتجتُ فقط أن أستخدم نية مبدئية كي أُنتجَ تخيّلاً عفوياً. لقد أصبح الأمر دون جهد، وتجلّت التخيّلات المُفعمة بالحيوية تقريباً فور إغلاق عينيّ.

لقد خُضتُ العديد من التجارب المُختلفة من التخيّل من خلال التأمل، القيام بالرحلة، «الريكي»، أو عندما أكون خارجاً أمشي مع الكلب، وأنا أؤمن أنّ هذه الأمور جميعها كان لها تأثيراً عميقاً في رحلة شفائي.

أشعر بالحماس من أنه لو استطاع أولئك الذين تمّ تشخيص إصابتهم بالسرطان فقط أن يُغيّروا علاقتهم مع المرض، فسيؤثر ذلك عميقاً على التنبؤات بالمرض بعيدة الأمد. يشعر العديد من الناس أنهم بلا قوة عندما يتواجهون مع تشخيص إصابتهم بالسرطان، ويقبلون التخمين الطبي من غير سؤال. للأسف بالنسبة إلى العديد منهم، يُصبح المرض حقيقتهم. لقد كنتُ أنا أيضاً في المكان نفسه فترة من الزمن.

على كلّ الأحوال، لم يكن عليّ في حالتي أن أُسرع في العلاج، وهذا الأمر أعطاني وقتاً كي أستكشف خيارات أُخرى. بعد سنتين، صرتُ مُقتنعة أنّ الصحة هي حالة فكرية. لقد تحسّنت جميع جوانب حياتي، وأنا في مكان أفضل بكثير. مازلتُ أرى الاستشارية الخاصة بي على نحو مُنتظم. مع ذلك، انخفض تكرار الزيارات على نحو ملحوظ، بما أنّ أعراض مرضي بقيت ثابتة.

أفترض أنّ نتائج التخيّل الأكثر قابلية للقياس كانت النتائج الفيزيائية. بعد فحص الأشعة في عام 2005، تمّ إخباري أنّ أوراماً مُتوسعة كانت موجودة في بداية الفخذين. في الحقيقة لم يكن يتوجّب عليهم إخباري بهذا، لأنها كانت واضحة جداً! لقد كان ملمسها مثل سلسلة من البازيلاء في منطقة بداية الفخذ تحت الحالب. عندما بدأتُ التخيّل في أول مرة كان بإمكاني تخيّل الأورام مثل كتل

من الثلج تذوب ببطء حتى تختفي. قمتُ بتكرار هذا التخيّل كلّ ليلة قبل أن أذهب إلى النوم. خلال ستة أشهر تضاءلت الكتل في الجانب الأيسر على نحو واضح، وأصبحَت اليوم بالكاد تُلاحظ. بينما الكتل المُتضخمة على الجانب الأيمن تضاءلت في الحجم أيضاً.

مارستُ التخيّل و»الريكي» كلّ يوم. وقد تلقيتُ جلسة علاج بطاقة الريكي من مُعالجين مرة في الشهر مُدة ساعة. أنا أتلقى الآن التدريب المبدئي كي أُصبح مُمارسة ريكي على المستوى الأول، أنا الآن قادرة على أن أوجّه تدفق طاقة الريكي إلى نفسي. بما أنّ الريكي هو شكل من التخيّل، فقد طوّرتُ الآن تقنيتي الخاصة، حيث أستعمل الأمرين معاً. أنا أؤمن بأنّ هذا يُعزز التخيّل. أبدأ حقيقة بنية افتتاحية في فترات قصيرة، وهي أن أمتلكَ جسماً صحياً على نحو تامّ. وغالباً ما يتجلّى التخيّل فعلاً بنفسه بجهد قليل مني.

إنّ التخيّل الأكثر تذكراً، والذي ظهر لي هو ما أُكرره الآن على نحو مُنتظم. إنه حيث كانت جميع خلايا السرطان في جسمي تنتظر أن تركب في الحافلة!!! راقبتُها تصعد الحافلة واحدةً تلو الأخرى، وأثناء ابتعاد الحافلة كانت كلّ خلايا السرطان الصغيرة تبتسم وتُلوّح لي إلى أن اختفت عن الأنظار.

كانت هناك نتيجة مادية أُخرى للتخيّل جديرة بالمُلاحظة على مدى سنتين من الزمن وهي حالة صحتي العامة وسعادتي. قبل التشخيص عانيتُ من عدوى مُتكررة في الصدر، وكانوا يصفون لي مُضادات الإلتهاب على نحو مُنتظم. كان لديّ أيضاً نقص في الطاقة على نحو ملحوظ وكنتُ متعبةً دائماً.

بينما الآن، لم تحصل لي عدوى في الصدر منذ أكثر من سنتين، ومن النادر أن أكون مُعتلة، وأمتلك وفرة من الطاقة.

سبب نجاح هذا التخيّل:

آمنت «ساره» أنّ الصحة حالة فكرية، ولذلك ركّزَت على استخدام تفكيرها بطريقة إيجابية جداً. لقد لعبَت «رحلتها» دوراً أساسياً في شفائها، بسبب أنها يسّرت الشفاء العاطفي، الأمر الذي أثر في حالة المرض. لقد استخدمَت أيضاً «الريكي» ووجدَت أنه يُقوّي التخيّلات التي كانت تستخدمها. بلا شكّ، فإنّ جلسات الريكي المُنتظمة التي كانت تتلقاها ساعدَت في إمالة الجسم تجاه الشفاء. أظهرت التقارير العلمية للشفاء «باليدين» «الريكي» أنه بدّل مُعدل نمو الخلايا في البشرة وخلايا العظام.

وصفَت مشاهد «ساره» الأورام المُتضخمة على أنها كتلٌ من الجليد وقد رأتها تذوب، بالإضافة إلى المشهد البارز لمُشاهدة خلايا السرطان تُغادر في الحافلة، وهكذا وصفَت الانتقال من حالة الأورام إلى عدم وجودها، وهذا من شأنه التأثير في خرائط الدماغ عندها المسؤولة عن المناطق المُتأثرة بالمرض، تماماً مثل مناطق المرض.

في النهاية، وكما قلتُ سابقاً، أنا لا أؤمن أنّ الدماغ يُسجّل الفارق بين الحقيقي والخيالي. مثلما تخيّلت «ساره» الأورام تذوب وخلايا السرطان تُغادر في الحافلة، من المُرجح أنّ الدماغ أطلق كلّ المواد الكيميائية الصحيحة، وأنّ المورثات الصحيحة مالت كي تجلب الاختفاء الحقيقي للسرطان، لأنّ هذا ما كانت تتخيّله.

قصة «بات».

إنّ قصة «بات» مرتبطة بأختها «كارول».

استيقظَت أختي «بات» في صباح أحد الأيام ووجدَت أنها لم تستطع الحركة. تمّ أخذها إلى مشفى «بيتربورغ»، ومن هناك إلى مشفى «أدينبروكيس» في «كامبريدج»، حيث تمّ تشخيص إصابتها بالسرطان الذي كان مُلتفاً حول حبلها الشوكي، أعتقد أنه كان مُتموضعاً بين الفقرات الثالثة والخامسة. أُعطيت علاجاً بالأشعة، وبعد عدة أسابيع كانت قادرة على أن تمشي بمُساعدة أداة المشي، بيد أنّ الرأي الطبي كان أنها ستعيش ستة أسابيع فقط. كان هذا في عام 2002. تزورني أختي الآن على نحو مُنتظم، وتقود بنفسها، وقد تخلّت عن أداة المشي منذ زمن بعيد.

كنا جميعاً أنا، و»بات»، وابنتي، والعديد من أصدقائنا ذوي نزعة روحية، وحالما تم تشخيص مرض «بات» بدأنا جميعنا بالتخيّل.

بإمكاني أن أُخبركم فقط ما فعلته. لقد اعتدتُ أن أقوم بتأريض نفسي، ثم أنظر إلى ظهر «بات» مثل الأشعة السينية. كنتُ أستخدم الليزر الأزرق والأبيض كي أُزيل السرطان نهائياً من خلال حرقه في بضعة أيام، ثم بالنسبة إلى الخلايا الأُخرى أستخدم حمضاً أخضر مُميزاً يحرق خلايا السرطان فقط، ويُبقي على العظم. قمتُ بهذا كلّ يوم في مُدة سنة. كنتُ دائماً أضع يديَّ على أختي عندما أراها، وأطلب من قوة الشفاء الالهية الخاصة أن تعبر من خلالي إليها.

مهما كان ما فعلناه فقد نجح، لأنه على الرغم من أنّ الأطباء

أخبروا أختي إنهم لم يتمكّنوا من مُعالجة كلّ السرطان بالأشعة بسبب موقعه، ولكن في آخر فحص لها لم يكن هناك وجود للسرطان، وتمّ إخبارها أنها مُعافاة تماماً.

أنا أُؤمن أنّ التفكير أداة قوية ولكنه يحتاج إلى التمرين كي نجعله أقوى. أنا أيضاً أُؤمن بالإله، الملائكة، وقوة الصلاة، كأدوات قوية جداً تدعم تفكيري.

سبب نجاح هذا التخيّل...

تخيّل كلّ من «بات» وعائلتها وأصدقائها على نحو جماعي شفاءها. إنّ مشهد «كارول» قد روى قصة ابادة خلايا السرطان، وهذا الأمر حفّزَ منطقة السرطان، وجزء الدماغ المُسيطر عليها، ممّا أدى إلى تغييرات وراثية وبيوكيميائية في الدماغ، وفي موقع السرطان.

لاحظ أيضاً أنّ «كارول» لم تكن حتى في حضور أختها مُعظم الوقت عندما كانت تتخيّل. بإمكان الشفاء أن يُرسل إلى الناس. كلّ ما نحتاج أن نفعله هو أن نتخيّل مشهد الشفاء داخلَ أجسامهم.

كان لدى «كارول» إيمانٌ قوي بقوة التفكير، وهذا ساعد كثيراً. لقد كان هذا مُقترناً مع إيمانها بالإله، الملائكة، وقوة الصلاة، وأثبت هذا الإيمان حقيقة أنه أداةٌ قوية.

قصة «جينين»

في شهر تموز 2007، بعد فحص الخزعة، تمّ تشخيص إصابتي بوجود خلايا غير طبيعية في عنق الرحم، وكانت الدرجة مُتوسطة.

طُلب مني أن أحضر إلى عيادة التنظير المهبلي في الحادي عشر من تشرين الأول. قد تُدرك أنّ هذا أمر شائع جداً بين النساء في عمر اثنتان وخمسون سنة مثلي، وأنه يُعالج بسرعة في حينها. بيد أني وجدتُ هذا الأمر مُنبهاً جداً، ولذلك بعد الصدمة البدائية، التي شرحتُها في قصيدة في مذكراتي، ومن خلال إخبار صديقاتي المُقربات، بدأتُ بالقيام بشيء حياله.

في شهر أيلول كتبتُ للسيد «جان دي فريس» وهو طبيب ذا شهرة عالمية، ومقره في «سكوتلنده»، وقد وصف لي علاجاً بالأعشاب «Indolplex with DIM – estrobalance»، وكنتُ أتناول حبة في اليوم، ولكنني أدركتُ فقط قبل أسبوعين من موعد ذهابي إلى العيادة، أنه كان يجدرُ بي أن أتناول حبتين على الأقل في اليوم.

آمنتُ أيضاً بقوة التفكير والاسترخاء وغيرها. قبل حوالي أسبوعين من الموعد جهّزتُ تفكيري كي يمحو الخلايا غير الطبيعية. تخيّلت صفوف الخلايا «ثلاثة أو أربعة صفوف» على شكل بقعة سوداء ضخمة «أكبر ممّا يجب أن تكون عليه»، وقد غيّرت كلّ واحدة إلى خلية تبدو بمظهر صحي، صفاً بعد صف، إلى أن شعرتُ أنها جميعها تبدو في حالة صحة. أخذتُ أيضاً ممحاةً تخيّلية ومسحتُ كلّ خلية غير طبيعية، واستبدلتها بخلايا طبيعية، وتخيّلتُ صفوفاً وصفوفاً من الخلايا الصحية. قمتُ بهذا العمل كلّ ليلة.

حضرتُ إلى قسم التنظير المهبلي في اليوم المُحدد، وقد وجد الاستشاري أنه لا دليل على وجود خلايا غير طبيعية، وقال طبيب

التوليد أنّ الرحم تبدو بعمر أصغر من المُتوقع بالنسبة إلى عمري! لستُ متأكدة، هل ستُدرك ما الذي كان يعنيه من قوله هذا!

نسيتُ أن أقول إنني تلقيتُ أيضاً علاجين عن بُعد على نحو سريع إلى حد ما أثناء تلك الفترة بعد التشخيص. أحد العلاجات كان مُوازنة الهالات وتصليحها حول الجسم، وقد أرسل مُختصاً فيها ذات مرة اللون البرتقاليّ إليّ ذات مرة.

سبب نجاح هذا التخيّل...

وصفَت قصة «جينين» الانتقال من حالة الخلايا غير الطبيعية إلى الخلايا الصحية، تضمّن مشهدها رؤية صفوف من الخلايا على شكل بقعة سوداء كبيرة وتغييرها إلى خلايا صحية. استخدمَت أيضاً ممحاة تخيّلية كي تُزيل الخلايا غير الطبيعية. إنّ الدماغ لا يعرف الفارق بين الحقيقي والتخيّلي، ولذلك من المُرجح أنّ التغييرات الوراثية والكيميائية المُناسبة حصلَت كي تُؤدي إلى هذا.

تناولَت أيضاً علاجاً من الأعشاب، والذي من المُحتمل أنه قام بتأثير إيجابي، على الرغم من أنها لم تتناوله بالكمية التي وُصفت لها.

كتبت «جينين» أيضاً قصيدةً، وأخبرَت أصدقاءها المُقربين عن صدمتها المبدئية، وهذا سهّل رُبّما عملية التعبير عن الشعور السلبي المكبوت، وساعد في عملية شفائها.

كما أشرتُ في قصة «بات»، بإمكاننا أن نُرسل الشفاء إلى الآخرين.

لقد تلقّت «جينين» نوعين من العلاج بهذه الطريقة «علاجات عن بُعد»، بطريقة موازنة الهالات وتصليحها حول الجسم. وقد أرسلت لها صديقتها في جلسة اللون البرتقالي. أنا مُعجب باستخدام الألوان في التخيّلات. على سبيل المثال، كما شرحتُ في الفصل الثالث، فإنّ اللون الأزرق هو لون مُهدّىء. في إحدى الدراسات، كانت حبوب الدواء الوهمي المُهدئة زرقاء اللون فعالة بنسبة 66%، مُقارنة مع حبوب الدواء الوهمي المُهدئة وردية اللون، والتي كانت فعالةً فقط بنسبة 26%. إنّ اللون البرتقالي مُرتبط غالباً بالبهجة، شروق الشمس، والحماسة. إنه أيضاً مُرتبط في بعض الأحيان مع القوة والشجاعة. إنّ كلا المعنيين إيجابي بالنسبة إلى الشفاء. كانت «جينين» ترى نفسها مُبتهجة ومُمتلئة بالحماسة كي تُشفى، أو تشعر بالقوة.

قصة «ليندا»

لقد كان العلاج بالتخيّل مُذهلاً بالنسبة إليّ. قبل خمس سنوات تمّ تشخيص إصابتي بداء السكري وعشتُ كمريضة سكري مدة سنتين. قبل ثلاث سنوات ذهبتُ إلى الطبيب من أجل رذاذ الربو، ثمّ نقلوني مُباشرةً إلى المُستشفى من أجل نقل الدم، فاكتشفوا لديّ سرطان القولون. كان التعب هو العَرض الوحيد، ولكن بفضل الطبيب سريع الملاحظة الذي فسّر بياض اليدين عندي على أنها علامة على قلة الدمّ في جسمي، بقيتُ على قيد الحياة حتى اليوم.

أثناء انتظار الجراحة الكبرى بدأتُ بالعلاج من خلال التخيّل

الخاص بي. درستُ عن التفكير قبل عدة سنين، وكنتُ على وشك أن أفتح عملي الخاص في قوة تأثير التفكير، عندما صُدمتُ بهذه الأخبار. كانت التخيّلات رائعة في التعامل مع الذعر الذي حصل، وأبعدتني عن تأثير الصدمة من علاجات المستشفى والانتظارات الطويلة في غُرف انتظارها. هربتُ فقط إلى مكان جميل ولم تكن عندي حاجة إلى «الفاليوم» وغيره. لقد بدا أنّ المهدئات توزعت بين مرضى آخرين، كي يتجنبوا رهاب الاحتجاز أثناء التصوير الشعاعي. أثناء الأربعين دقيقةً الأولى من التصوير في «الفوهة»، أخذتُ نفسي عقلياً في مشي بين الشجيرات، وعندما انتهى الأمر وكان عليّ أن أقف، تقوّست ساقاي كما لو كنتُ في نزهة طويلة.

قال الطبيبُ الجراح إنّ مُعظم الناس احتاجوا إلى إجازة من العمل مدة لا تقل عن ثلاثة أشهر بعد مثل هذا النوع من الجراحة التي خضعتُ لها. لقد قال إنّ جرحي يحتاج فقط سبعة أيام كي يُشفى، وهكذا كانت البقية على التفكير. فكّرتُ: «رائع، إنه تحدٍ رائع!».

عدتُ إلى العمل بدوام كامل، مُستخدمة التنقلات العمومية، خلال ثلاثة أسابيع ونصف.

لقد انتشرَ السرطان إلى الجهاز الليمفاوي، وكان من المفروض أن أخضع إلى العلاج الكيميائي، ولكنني آمنتُ أنني من خلقتُ هذا السرطان من خلال التشبث بأكوام الأفكار السلبية من أحداث الماضي، ولذلك، يتوجّب على تفكيري اليوم أن يشفي جسدي. قمتُ بتخيّلاتي ثلاث مرات في اليوم، وأكدتُ على أن أتناول الطعام الذي أُحضّره بنفسي، كي لا أدخل السموم إلى جسمي.

هذا هو التخيّل الذي استخدمتُه. إنه مُعدّل من طريقة «سيلفا»، وهي نظام قوي من أجل العلاج.

من أجل الحصول على تأثير أكبر كنتُ أستلقي أو أجلس في مكان هادىء، على الرغم من أنّ هذا التخيّل يعمل في الأماكن المُزدحمة كالقطار مثلاً. كنتُ أعدُّ تنازليًا ببطء من العشرة إلى الواحد «وأشعر كأنني أغوصُ على نحو أعمق في الماء». عندما أُحرّك عيني من اليسار إلى اليمين أرى الرقم ثلاثة على نحو مُتكرر، ثم أحرك عيني إلى اليسار مجدداً، مع تكرار الرقم اثنين، ثم مرة أُخرى أحرك عيني إلى اليمين مُجدداً، مع تكرار الرقم واحد. أنا أشعر الآن أنني مُسترخية جداً.

أخبرتُ نفسي أنني مُتصلة مع القوى العليا «الإله، بوذا، وغير ذلك». أرى نفسي أصل مُتمسكة بيد الإله، ثمّ أشعرُ باهتزازات الكون تتدفّق عبر جسمي. دعوتُ رؤساء الملائكة، وملائكة الزوايا الأربع كي تُساعد في حمايتي.

أخبرتُ نفسي أن تتخلّص من كلّ تجارب الحياة السلبية الماضية. شعرتُ بشعور العائمة الخفيفة وكأنني تحررتُ. سامحتُ كل أولئك الناس الذين سببوا الي الألم والحزن يوماً. مبدئياً، كانت الوجوه قريبةً جداً من وجهي، ولكن مع الوقت عامت إلى مسافة بعيدة، وكان من الصعب جداً أن أتذكّر مَن كان هنا. لقد تغيّرت من وجوه غاضبة تتسابق نحوي إلى مُجرّد نقاط صغيرة الآن.

ثمّ أخبرتُ نفسي أنّ تفكيري وجسدي بكامل القوة والصحة، ويعملان في انسجام تام: «إنّ تفكيري في حالة مثالية، يعمل مع

جميع أنظمة جسمي. عيناي تريان بوضوح، وكذلك أذناي تسمعان على نحو تامّ».

تخيّلتُ مكنسة كهربائيةً تسحب المُفرزات الزائدة من أنفي ورئتيّ، حيث أنني عانيتُ من الربو ومشاكل الجيوب. تخيّلتُ الهواء يتدفّق بحرية في رئتيّ، وأنني أحتفل برائحة التغيّرات الفصلية.

أخبرتُ نفسي أنّ فمي يتمتع بالصحة، ومليء باللعاب كي يحمي أسناني، ويسمح لي بتحدّث الكلمات بوضوح. إنّ تفكيري وفمي في انسجام تام، ممّا يسمح لي أن أتحدّث عن أفكاري دون أن أتسبب بالإساءة.

أخبرتُ نفسي أنّ المريء عندي والقصبة الهوائية في حال من الصحة على نحو تامّ، وأنّ معدتي، قولوني، أمعائي، في كامل الصحة، وتعمل على نحو جيّد. أرى في يدي نهراً من الصحة، ومن ثمّ فإنّ الدم والبنكرياس عندي يعملان بانسجام كي يُعطونني مُستويات مثالية من سكر الدم.

أخبرتُ نفسي أنّ المرارة عندي والكلى والمثانة مُعافاة وتعمل على نحو تامّ، وأنّ قلبي أيضاً قوي وفي حالة صحيّة، مع جميع الأوردة والشرايين المفتوحة والنظيفة، التي تسمح للدم أن يُسافر بحُرية إلى جميع أجزاء جسدي.

ثمّ أكدتُ أنّ جهازي المناعي قوي، وهو يُحارب على نحو مُستمر، يُصلح، يستعيد، يشفي، ويحمي جسدي. في بعض الأحيان رأيتُ مخلوقات صغيرة تلتهمُ أيّ مخلوقات دخيلة في جسمي. هذه المخلوقاتُ الصغيرة تعمل في كلّ مكان من جسمي.

قمتُ بالتأكيد أنّ جهازي الليمفاوي وجميع الكتل الليمفاوية في حال صحة كبيرة، وأنا أتفحّص جسمي بسرعة. بالنسبة إلى السرطان في سائل بلازما الدم لديّ، تخيّلتُ أنّ الخلايا عندي لديها ذاكرة خلية قبل خمس عشرة سنة، عندما كنتُ أشعر أنني قوية، سعيدة، وفي صحة تامة.

قمتُ بالتأكيد أنّ أعضائي التناسلية والأنسجة في صحة تامة، كذلك عظامي في صحة تامة وقوية من الداخل إلى الخارج، زكما لو أنني داخل عظامي، تجوّلتُ خلال جسدي من عظمة عجب الذنب، حتى أعلى عمودي الفقري، الرأس، الصدر، الذراعين، الساقين، وأصابع القدمين.

قمتُ بالتأكيد أنّ بشرتي ناعمة، مرنة على نحو كامل. ثمّ ركّزتُ على يدي كي أُخلّص نفسي من سرطانات الجلد التي تستمرّ بعزم وعناد «تختفي عادة بعد ثمانٍ وأربعين ساعة».

تخيّلتُ ضوءاً أبيض لامعاً يُشعّ فوق رأسي. سحبتُه إلى جسمي من خلال قمة رأسي، وبينما كان يمرُّ ببطء عبر جسدي، كان يُنظّفُ ويُزيل أيّ سلبية، من المرض والخلايا الميتة، وكنتُ أشعر معه بوميض دافىء.

رأيتُ صورة نفسي المَريضة ومسحتُ بحذر الصورة وكأنني أستخدمُ ممحاة، بداية من أقدامي. ثمّ رأيتُ إطار صورة أبيض جميلاً مع نفسي داخله. بالنسبة إلى سرطان القولون رأيتُ نفسي أُثبّت حاجزاً يحمل كلمات «لا سرطان» عبر الصورة بأكملها. لم يَعُد هذا الآن ضرورياً.

في إطار الصورة خلقتُ قصة القيام بكلّ الأشياء التي أردتُها على الإطلاق، الطاقة، الأصدقاء، المال، وفرص العمل، والحدائق العامة، السفر، والرقص، وغير ذلك. أعيش كلّ فكرة بالتفاصيل من أجل تعزيز الاسترخاء.

أستعيدُ الآن ذاكرةً حقيقية عن شيء سعيد وإيجابي. أعيشُ مُجدداً الأصوات، الروائح، المشاعر، تغيير الشدة كي أُسعِد نفسي. أبقى في هذه المرحلة بقدر ما أُحب.

كي أُنهي هذا، أعدُّ من واحد إلى خمسة، أُدوّر أصابع قدمي، وأُخبر نفسي أنني مُستيقظة تماماً، وأنني أفضل من قبل.

لديّ فحوصات على نحو مُنتظم، وفي كلّ مرة تكون النتائج مُتشابهة: ما من إشارة على وجود السرطان في جسمي. إنّ الأطباء مُعجبون بهذا. لم أكن سعيدةً جداً ومعافاةً ومليئة بالطاقة في حياتي مثل الآن. ولكنّي ما أزال أُمضي عشرين دقيقة كلّ يوم أقوم بالتخيّلات، والآن أعلّم المُراهقين في المدرسة الثانوية قوّة التخيّلات من أجل إدارة الغضب. لقد زال داء السكري نهائياً كذلك تماماً، ولم أعد أستخدم بخاخات الربو على الإطلاق!

سبب نجاح هذا التخيّل...

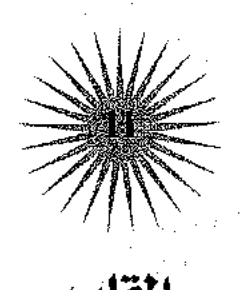
إنّ تخيّل «ليندا» من أجل شفاء جسدها بأكمله قد حفّز جميع أجزاء جسمها التي تخيّلتها، تماماً مثل مناطق الدماغ التي تُسيطر عليها. لقد أعطَت جسمها الشفاء في كلّ مكان حيث أنّ كلماتها وصورها وصفَت مشاهد صحية.

لقد كان التخيّل الذي استخدمَته مُهيئاً من طريقة «سيلفا»، وهي نظامٌ قوي من استخدام التفكير، وأحد الطرق التي أثق وأنصح بها شخصياً. أثناء تخيّلها، لم تتخيّل شفاء السرطان فقط، ولكنها أيضاً تخيّلت أنّ البنكرياس لديها في صحة تامة، وأنّ الرئتين والقصبة الهوائية خالية من المادة المخاطية. في النهاية، عالجَت نفسها من داء السكري والربو أيضاً.

لقد كان لديها سلوك فكري إيجابي قوي، وهذا ساعدها كي تبقى مُصممة على الشفاء على نحو تامّ. لقد آمنت في الحقيقة أنّ السرطان كان مُرتبطاً بالتمسّك بأكوام الأفكار السلبية من أحداث الماضي، ممّا يعني أنه كان لديها إيمانٌ قوي أنها تستطيع أن تشفي نفسها من خلال استخدام تفكيرها. في التخيّل شعرَت بالتسامح، وهكذا تخلّصت من أيّ شعور سلبي موجود. إنّ تكرار تخيّلها لعب دوراً مُهمّاً أيضاً، فقد قامَت بالتخيّل ثلاث مرات في اليوم.

تناولَت أيضاً طعاماً حضّرته بنفسها كي تتجنّب أيّ إضافات تأتي غالباً في الطعام المُعبأ مُسبقاً، والذي قد يكون له تأثير سلبيّ على حالتها.

لقد كان لديها أيضاً إيمان في القوة العليا، وتخيّلت ذبذبات الكون تتدفّق خلالها. بهذه الطريقة آمنت أنّ قوة شفاء قوية حقيقية تتدفّق إليها، والتي أؤمن أنها كانت كذلك.



القلب

قصة «كيفن»

كنتُ قد انتهيتُ من العمل على جهاز الحاسوب الخاص بي في غرفةِ نومي، وأخرجتُ طاولةَ الكيّ إلى الخارج. خلال ثوانٍ معدودةٍ، أصبحَ إبهامي الأيمن مُتورماً ومُتصلباً.

أولُّ ما خطر لي أنها أعراض ذبحة قلبية، وأكثر ما كنتُ أخشاه هو أن تنزاح وتصل في النهاية إلى الدماغ أو القلب. توجّهتُ مُباشرةً إلى قسم الاسعاف في المستشفى المحلي. في هذه الأثناء كان إبهامي قد بدأ يتحوّل إلى اللون الازرق، وهذا زاد من خوفي.

نصحوني بالذهاب إلى الطبيب العام الموجود في البلدة وهو حل أسرع من الانتظار حتى يحين دوري.

توجّهتُ إليه مُباشرةً وقد كان دقيقاً جداً، وفحصَ أصابعي وعينيّ، وقال لي إنني مُصاب بالحُمّى، وإنّه يستطيع سماع صوت

القلب ينبض على نحو غير اعتيادي. مع جميع هذه الأعراض فإنّه توقّع الطبيب أنه لديّ عدوى في صمام القلب، وهذا عَرَضٌ خطير وجديّ قد ينتهي بي إلى عملية تبديل صمام القلب. لقد شرحَ لي أنّ هذه البكتيريا يُمكن أن تتشكّل على الصمام، وتُؤدي بالتالي إلى تآكله، وإحداث قطع فيه، والتسبب بخثرات وجلطات، وهذا سبب إزرقاق ابهامي. اتصل بالمستشفى وأخبرهم أنه أحالني إليهم من أجل العلاج على وجه السرعة. في هذه الأثناء أصبحَ ابهامي أزرقَ بالكامل وبقي مُتورماً وصلباً.

فكّرتُ وأنا في طريق العودة إلى المستشفى كيف يُمكن أن تتغيّر حياتنا بسبب ما في غضون ثوان. لقد أصبحتُ واعياً أكثر بمسألة فنائي «ليس بالضرورة أن تكون شيئاً سيئاً، ولكنّها ياللهول، يُمكن أن تُسبب الكثير من القلق والخوف!».

بعد اجراء المزيد من الفحوصات في قسم الاسعاف في المستشفى، توصّل الأطباء إلى احتمال إصابة الصمام القلبي بعدوى. في تلك الليلة وعلى نحو مُتأخّر قاموا بإجراء مزيد من المسح الصوتي لعمل القلب، وصور الصدر بالأشعة السينية، تمهيداً لليوم التالي.

كان من الصعب جداً أن أنام، فاستلقيتُ هناك أُفكّر في الأشياء التي ما زلتُ أرغب في فعلها في حياتي، وأنني لا أرغب في إجراء مثل هذا العملِ الجراحي الخطير، والذي يُمكن أن يُؤدي إلى وفاتي. كلّما فكرتُ أكثر بالعمل الجراحي، زاد خوفي أكثر فأكثر. كان خوفي يُغذي نفسه، ويكبر ويتعاظم حتى صرختُ فجأة لنفسي وتفكيري: «كفى، توقّف!». ذكّرتُ نفسي أنه لا بُدّ أن يكونَ هناك

حل بديل من أجل التعامل مع الموقف برمته. عقدتُ اتفاقاً مع نفسي مضمونُه أنّ ادراك حجم خوفي أفضل بكثير من كبته، الأمر الذي سيُؤذيني أكثر لو سمحتُ له أن يتطوّر إلى دوامة من المشاعر السلبية تسحبني إلى الأسفل.

في النهاية قررتُ أنني لستُ في حاجة إلى عملية جراحية في صمام القلب، وأنه بإمكاني شفاء نفسي. لم أكن أرغب في الموت، ولم أكن لأسمح لخوفي أن يُؤثر سلباً على وضعي الصحي.

بدأتُ بالتحدّث إلى جسدي مُذكّراً إياه كم هو رائع وقوي وصلب، وكم هي كبيرة تلك القدرات الرائعة في علاج وشفاء نفسه. شجّعتُ جسدي على الدخول إلى مرحلة «العلاج والشفاء الفائق».

حصلتُ فجأة على تصوّر في تفكيري على درجة عالية من الوضوح والعفوية إلى درجة أدهشتني حقيقة. رأيتُ نفسي داخل قلبي، وأنا أنظر إلى أحد الصمامات. رأيتُ الأجزاء الثلاثة منه، والتي كانت تفتح وتُغلق معاً كي تُشكّل مانع تسرب، ورأيتُ البكتيريا فوقها.

ثم رأيتُ كما لو أنني أُمسك في يدي خرطوم جهاز ضغط الماء من النوع الذي يُستخدم في الحمامات، وأدركتُ حينها أنني على وشك إزالة تلك البكتيريا الموجودة على صمام قلبي. بيد أني أدركتُ أني لو فعلتُ ذلك، فقد تنتشر تلك البكتيريا بحُرية في الأوعية الدموية خاصتي، وقد تُحدث المزيد من التخثرات والضرر. فجأة تخيّلتُ وجود نقاط كبيرة من خلايا نظام المناعة، تُشكّل خطاً دفاعياً وقائياً

على بُعد مسافة قصيرة. عرفتُ أنه بواسطة هذا الخطّ الوقائي سيتمّ تطويق وامتصاص جميع البكتيريا التي يُمكن أن تنتشر، وبذلك أمنعها من إحداث المزيد من الضرر.

بدأتُ باستعمال خرطوم الضغط. وبما أنني استخدمتُ مثل هذا الخرطوم سابقًا، فقد كنتُ أعرف تماماً ذلك الشعور، وقوة الدفع الراجعة عندما ستضرب المياه المكان المُراد تنظيفه. بدأتُ بتوجيه دفقات المياه فوق سطح صمام قلبي، وبدأتُ أُراقب كيف تتطاير جزيئات البكتيريا أمامي، كي تُبتلع من النقاط الكبيرة التي تُشكلها الخلايا الدفاعية.

استسلمتُ إلى النوم ولكن كلّما كنتُ أستيقظ «الأمر الذي كان يحدث كثيراً!»، كنتُ أقوم بتكرار التصوّر، وفي الوقت نفسه أتحدّث مع جسدي بطرق ايجابية وفعالة حقيقية. كنتُ أبدأ في تشجيعه وأقولُ له إنني أثق به، وأؤمن بامتلاكه تلك الكمية الهائلة من الطاقة، والمقدرات العلاجية. كنتُ أشعر بالعزم كي أكون في حالة صحة كاملة، وأبقى نابضاً بالحياة، وأبقى كذلك على مدى سنوات كثيرة قادمة.

في صباح اليوم التالي خضعتُ بواسطة استشاري وفريق من الاطباء إلى مزيد من الفحوصات. إنّ الأمر المُشوّق أنّ أعراض الحُمى اختفَت تماماً، وبدا إبهامي أقلّ تورماً، وبدأ يعود إلى ليونته السابقة. ثم خضعتُ إلى التصوير الطبقي المحوري، والأشعة السينية، وقد أكّدَت نتائجهما أنني أملك قلباً رائعاً! لم يكن هناك أيّ أثر من العدوى أو البكتيريا.

لا أستطيع وبكل صدق، أن أقول إنه كان عندي بالتأكيد عدوى صمام القلب قبل قيامي بالتصوّر. مع ذلك، لم يكن الاستشاري ولا الطبيب قادراً في ذلك الوقت، أو في مواعيد المُتابعة، أن يُقدّم تفسيراً بديلاً عن الأعراض التي عانيتُ منها.

على أقلّ تقدير، مكنني تصوّري من الوصول الى إطار إيجابي للتفكير، والقضاء على خوفي. في أحسن الأحوال، مَن يدري؟ رُبّما يكون تخيّلي قد أنقذ حياتي.

سبب نجاح هذا التخيّل...

أولاً، أودُّ أن أشير إلى أنّ «كيفن» كانَ مثالاً رائعاً عن العزيمة والإصرار. في بحثي الخاص بعلوم ارتباط التفكير مع الجسد خلال أكثر من ثلاث عشرة سنة، وجدتُ أن هذه الحالة يُمكن تتوازى مع ما يُسمّى «مُعجزات الشفاء».

لقد بدأ «كيفن» اصراره بكلمة بسيطة «توقّف!»، والتي صرخ بها في تفكيره. لقد قرر ألا يُعطي المزيد من الانتباه إلى الخوف الذي كان يعتريه، وبدلاً من ذلك، قرر أن يستخدم تفكيره بطريقة ايجابية. لقد جعل اصراره وعزيمته أمر أنه لا يُوجد أهمّ من صحته، أمراً واضحاً، وسمح لعقله الباطن وجهازه العصبي بالعمل على نحو مُباشر أكثر في علاجه.

لقد أجرى حديثاً قصيراً مع ذاته مُذكّراً جسده كم هو جسدٌ رائعٌ وقوي، وأنه يمتلك قدرات علاجية رائعة من أجل شفاء نفسه. لقد حفّز جسده كي يصل إلى حال «العلاج الفائق». إنّ كلّ هذا

الحديث حرّض أجزاءً من الدماغ، وهي فعلاً ساعدَت الجسم كي يدخل مرحلة «العلاج الفائق».

في حال «العلاج الفائق» توارَدت الصور في تفكير «كيفن» تلقائياً، وقد لاحظتُ أنّ هذا يحدث في بعض الأحيان عندما نسأل عقلنا أو جسدنا عن الاتجاه. من خلال تحفيز جسده كي يدخل في حال «العلاج الفائق» انفتح «كيفن» أمام أيّ إرشاد يُمكن أن يستقبله.

يُخبرنا خلاصة مشهده قصة إصابة صمام القلب، وكيف تمّ القضاء عليها. لقد حفّز تركيزه على صمام قلبه الأجزاء المسؤولة عنه في الدماغ، بالإضافة إلى صمام القلب الفعلي، والأجزاء المُرتبطة به. لقد أخرج المشهد بطريقة هزلية، في صورة النقطة الكبيرة من الخلايا المناعية التي ستبتلع الأجزاء من البكتيريا، ممّا حافظ على مُستوى القلق والخوف في أدنى مستوياته.

لقد استخدم «كيفن» خرطوم الضغط في مشهده، وكان هذا مألوفاً بالنسبة إليه، لأنه استخدمه سابقاً. بناء على ذلك، استطاع أن يجعل مشهده أوضح، من خلال تذكره الشعور الذي شعر به عندما ضغط على مفتاح تشغيل الخرطوم. كلّما جعلنا المشهد أوضح، كان ذلك أفضل بكثير.

قصة هيلين

قيل لي قبل اسبوعين أنّ دقات قلب طفلي غير مُنتظمة حيث بلغت 167 ضربة في الدقيقة. بعد إجراء جلسة مُعالجة كلّ يوم «من خلال

الذهاب إلى داخل خلايا قلب طفلي، ووضع قلوب صغيرة وردية اللون لها أجنحة ملائكة عليها، كي تُجسّد الحُبّ والكلمات التالية: «نبض قلب مُنتظم وطبيعي»، قيل لي البارحة أنّ مُعدّل ضربات القلب قد انخفض وأصبح 147 ضربة في الدقيقة، وهذا يعني أنّ النبض أصبح طبيعياً ومُنتظماً تماماً.

لستُ مُتأكدةً اذا ما كان ذلك كلّه نتيجة الحُبّ والمُعالجة التي قمتُ بها، ولكنني أودُّ أن أعتقد أنّ الأمر كذلك.

سبب نجاح هذا التخيّل...

لقد كانت عناية «هيلين» العلاجية مُنصبة على قلب طفلها. وأعتقد على نحو راسخ أنّ نوايانا تُلتقط بواسطة العقل الباطن عند مَن نُوجّه أفكارنا إليهم. أوضحَت دراسة في معهد «رياضيات القلب» أنّ هناك تزامناً بين الموجات الصوتية لقلبي انسانين يبعدان عن بعضهما مسافة كيلومتر واحد، عندما يستحضرون شعور الاعجاب أو الحُبّ تجاه بعضهما. في بعض الأحيان قد نصل كراشدين إلى طريق تحقيق النوايا الشفائية، ولكنّ الأطفال لا يملكون هذه القدرة بعد، لأنهم لم يتعلّموا القواعد التي تعلّمناها.

إنّ نوايا الشفاء لدى «هيلين» قد حفّزت دماغ طفلها وقلبه على طريق الشفاء. لقد وضعَت قدراً هائلاً من الحُبّ عن طريق تخيّل القلوب الزهرية مع أجنحة الملائكة، والتي كانت مقرونةً بنية ايصال قلب طفلها إلى نبض طبيعي ومُنتظم. إنّ الحُبّ شيء جيد بالنسبة إلى القلب.

قصة «فلورا»

منذ ما يُقارب تسع سنوات كنتُ أشعر بتوعك كامل، واعتقدتُ حينها أنني مُصابة بسرطان الأمعاء. بيد أنّ جميع الفحوصات الطبية نفت ذلك. قبل أن تُعرف نتائج الفحوصات، أظهر فحص الدم أنّ مُعدل «الكوليسترول» في الدمّ مُرتفع إلى درجة خطيرة، وأنّ هناك خثرة في الشريان السباتي الأيسر. لقد كانت مُشكلة الامعاء نتيجة مُعدل «الكوليسترول» المُرتفع في نظامي!

أجرى أحد الأطباء سبراً صوتياً لقلبي ومنطقة حول الرقبة، مع أني اعتقدتُ أنّ الأمر غريب نوعاً ما في ذلك الوقت. أخبرني بعد ذلك، أنه عندما قرر مُمارسة الطبّ في «اسكوتلندا» كان يحرص دائماً على فحص احتمالات الاصابة بالسكتة القلبية، وبفضل هذا الطبيب تمّ اكتشاف ذلك الانسداد في الشريان السباتي لديّ. لقد كان ذلك السبب الرئيس في نوبات الغثيان التي كنتُ أعاني منها.

في ذلك الوقت لم أكن أعرف شيئاً عن مشاكل «الكوليسترول»، ولكن كما هي العادة كنتُ أُحاول القراءة قدر الإمكان. لقد أظهرت التحاليل الطبية أنّ مُعدل «الكوليسترول» في الدم هو 11، وتمّ وصف بعض العقاقير الطبية الخافضة للكوليسترول. لقد اتبعتُ حمية نباتية، ولكنني كنتُ مُغرمة بالجبن والزبدة والقشدة، وقد تمّ حذفها كلّها من نظامي الغذائي، ففقدتُ سبعة كيلوغرامات من وزني.

بعد حوالي تسعة أشهر والتي خلالها كنتُ أُخبر الطبيب عن الآلام العضلية والتعب وغير ذلك دون جدوى، تمّ أخذي الى المُستشفى

مع احتمال بإصابتي بسكتة قلبية، حيث استيقظتُ وأنا غير قادرة على تحريك جنبي الأيسر بالكامل. أحمدُ الإله أنه لم يكن لديّ سكتة، ولكنّ عضلاتي شُلت نتيجة العقاقير الخافضة للكوليسترول.

أراد الاطباء تغيير نوع الدواء، ولكنني رفضتُ ذلك. كنتُ احدى أتباع «لويز هاي»، والتفكير الإيجابي، ولذلك وضعتُ خطة من أجل تمارين التخيّل خاصتي.

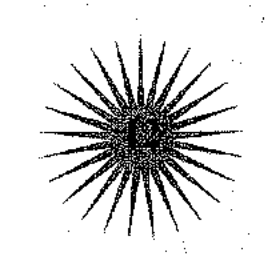
تخيّلتُ شرياني السباتي مع وجود خثرة فيه، وفكّرت لوهلة أنّ تفجير الخثرة قد يكون فكرة سيئة، فأنا لا أرغب في أن تطفو بقاياها على طول الشريان. منذ فترة طويلة كانت أول لعبة الكترونية عند طفلتي تُدعى «باركي»، حيث تلعب دور شخصية «باركي»، فتدور حول أحواض الزهور وتُطارد تلك «الأشياء» وتُمسكَ بها قبل أن تلتهم الزهور. «كانوا يُشبهون كرة صفراء تفتح مثل الفم وتأكل الأزهار»، وهكذا تخيّلتُ أنّ الانسداد يتحلل ببطء، ثم تأتي الخلايا الجيدة على طول الشريان «تماماً مثل الكرات الصفراء مُلتهمة الزهور»، وتمتصّ «الكوليسترول» المُنحل، وتأخذه بعيداً خارج جسدي، وتتخلّص منه على نحو آمن.

لقد نجحت الم يعُد هناك أيّ انسداد. لقد تحكّمتُ بـ«الكوليسترول» عن طريق التفكير الايجابي، والنظام الغذائي، والتمارين الرياضية.

سبب نجاح هذا التخيّل...

لقد استوعبَت «فلورا» جيداً طاقة التفكير الإيجابي، واتخذت قراراً حازماً أن تستخدم تفكيرها بطريقة ايجابية.

لقد استخدمَت في المشهد الخاص بها صوراً مألوفة لديها، وهذا ما جعل المشهد أكثر وضوحاً. من خلال رؤية الخثرة تنحلّ ببطء، والكرات الصفراء تمتصّ «الكوليسترول» المُنحل، قامت بتحفيز دماغها وجسدها بطريقة جعلت الأشياء تحدث بالضبط كما تخيّلت. لقد تمّ طرح المواد الكيميائية، والمورثات اللازمة عن طريق الدماغ في الأماكن المُناسبة في الجسم.



التجدد والإنبعاث

قصة توم

كنتُ قد تعرضتُ لحادث سيارة خطير في تشرين الأول من العام 1996. حيث اندفعت حافلةٌ من ذوات الطابقين بكامل قوتها تجاه مقصورة السائق في سيارتي. وكانت النتيجة أن كُسِرَتْ عظمةُ الترقوة لديّ بالإضافة إلى أضلعي، حوضي، ظهري، فضلاً عن كسرٍ في الجمجمة، والتواءٍ في عظم الرضفة من الجهة الخلفية في الساق. بقيتُ في المستشفى مدة ثلاثة أشهر، أخبروني خلالها أنهُ يمكنُ أن أستعيد 75% من لياقتي، ولكن خلال فترة طويلة من الزمن. أخبرتُ الطبيب هناك أنني سأكون مُعافى بما يكفي من أجل خوض سباق ماراثون الـ26 ميل في «غلاسكو» في العام القادم، وسأكون حينها قد استرجعتُ لياقتي بالكامل.

قال الطبيب ضاحكًا إنه سيتبرع بألف جنيه استرليني لأيّ جمعيةٍ خيرية أختارها في حال نجحتُ في ذلك.

يوماً بعد يوم بدأتُ بتركيز أفكاري على الشفاء. ابتكرتُ في عقلي نظام شفاء مُصغّر، وكنتُ بواسطته أتخيّل نسخة مُصغرة مني تدخل إلى الأماكن المُتضررة في جسمي، كما أنني تخيّلتُ فريقاً من العمال صغار الحجم يُؤدّون مهاماً مُختلفة من صقل عظامي المُتضررة، وخياطة جروحي بأدواتهم الخاصة. على سبيل المثال،يقوم عاملُ اللّحام بلحم نقاط التماس في عظام الحوض لديّ، ويقوم النّجار بصقل حواف العظام الخشنة، بينما يقوم عامل الصقل الفرنسي بتلميعها.

مع مرور الأيام أصبحتُ أقوى. وعندما أجريتُ فحصاً بالأشعة لحوضي نظرَ الطبيب إليّ باستغراب وقال إنّ العظم يبدو في الحقيقة كما لو أنه قد تمّ صقله بالرمل!

قطعتُ سباق الماراثون في العام التالي في أربع ساعات وثمان دقائق، واستلمتُ مبلغ الألف جنيه إسترليني من الطبيب وقمتُ بالتبرع بها. كانَ الطبيب مُندهشاً تماماً من النتائج.

ما زلتُ أعمل على علاج نفسي بهذه الطريقة عندما أُعاني من أيّ عرض.

سبب نجاح هذا التخيّل...

إنّ مشهد «توم» قد قام بتنشيط كلّ جزء من أجزاء جسمه التي كان يتخيّل علاجها، إضافة إلى المناطق المُتحكمة بها في دماغه، وقاد هذا على مستوى المُورثات إلى تغييرات في الدماغ، وفي الأماكن المُتضررة وكذلك في الخلايا الجذعية، وقام بتوجيهها من أجل تطوير ما يلزم من أنواع الخلايا.

لقد أظهر «توم» إصراراً تاماً على استعادة كامل صحته، الأمر الذي قاده إلى تكوين تصوّره الخاص، وقد لعب هذا رُبّما دوراً رئيساً في شفائه.

قصة «ايد»

تعرضتُ قبل عدة سنوات إلى تمزقٍ في عضلة ربلة الساق أثناء التدريب على سباق عشرة كيلومترات. راجعتُ المعالج الرياضي الذي قام ببعض العمل الجيد، ولكنه أخبرني أنّ العضلة لن تعود ثانية إلى سابق عهدها. كان ذلك مبنياً على نهج الطبّ الغربي، نظراً إلى وجود نسيج مُمزق.

بطبيعة الحال لم أُحِبّ هذا التشخيص!، ومع ذلك، فقد تقبلته. على الرغم من مُداومتي على الراحة والشدّ وما إلى ذلك، ولكنني كنتُ أنهار مُجدداً في كلّ مرة أصل فيها إلى سرعة وشدّة مُعينة في التدريب.

في وقت لاحق قرأت كتاباً يُدعى «إنها الفكرة التي تُؤثر»، واستمتعتُ بقراءته كثيراً. كما أنني استمعتُ إليك أيضاً «ديفيد» تتحدّث في برنامج يُدعى «المشي على النار» عن اللاعب الذي التئم كتفه بأسرع ممّا كان مُتوقعاً من خلال استخدامه أسلوب التصوّر «ذكرتُ هذا في الفصل السادس»، وهكذا قررتُ أنّ ربلة ساقي قادرة على أن تشفي نفسها تماماً.

بقيتُ أقول لنفسي إنّ جسدي يعرف كيف يُنتج أنسجة سليمة. لم أتمكن من تحليل ما قمتُ به على نحو واعٍ، ولكنني أعتقد أنني

رأيتُ وشعرتُ بالفعل بجسدي وهو يعمل على إصلاح العضلة من خلال العمال الصغار، الصغار جداً! لقد أعطيتُ كامل الانتباه على نحو واضح، إلى عضلة ربلة ساقي، وشعرتُ على نحو واضح أنّ الأنسجة المُتضررة قد تحللت، وتم استبدالها بأنسجة مُعافاة.

لم أُقم بإعادة فحص ربلة ساقي كي أرى إذا كان هناك أيّ ندوب في الأنسجة، ولكن يُمكنني القول أنني تعافيتُ مئة في المئة، بناء على الطريقة التي أشعر بها، وكنتُ على هذا النحو مُدة عام ونصف. خلال ذلك الوقت ركضتُ ما يُعادل 30 – 35 ميلاً في التدريب أسبوعياً، وأحتاج إلى عشرة كيلومترات أُخرى، فأكون قد حققتُ هدف السرعة الذي أطمح إليه دون أيّ إحساس بالألم أو الانزعاج في ربلة ساقي.

أعرف الكثير من العدائين والرياضيين الذين سيُقال لهم إنّ إصاباتهم لن تلتئم على نحو كامل، بيد أنني أعتقد أنهم يستطيعون فعل ذلك!

سبب نجاح هذا التخيّل..

لقد نجح «ايد» لأنه انطلق من الاعتقاد أنه من المُمكن أن تشفي ربلة ساقه نفسها تماماً، على الرغم ممّا قاله له مُعالجه الرياضي، وعلى الرغم من الألم الذي عاناه منذ تعرضه إلى الإصابة. انطلاقاً من هذا الاعتقاد الايجابي، أصبح شفاؤه مُمكناً.

لقد قام باستمرار بالتأكيد على أنّ جسده يعرف كيف يشفي نفسه. وبالتأكيد، هذا جعل عقله الباطن يُوجّه المراكز الصحيحة من جهازه العصبي نحو الشفاء الكامل.

لقد ساعد مشهده الذي تخيّله على ذلك، من خلال سرده قصة ترميم عضلته، فقد استحضر عمالاً صغاراً، الأمر الذي يرمز إلى إنجاز العمل بالفعل.

قصة «ماري»

قبل حوالي عشر سنوات «أنا الآن في السبعين»، كان لديّ تورم وألم حاد في مفصل الركبة إثر سقوطي أثناء المشي مع زوجي في جبال «ويلز». كان تشخيص الطبيب أنها مُشكلة في الغضروف، وقيل لي إنني قد أحتاج إلى عملية قصّ جزء من الغضروف، وتمّ وضعي على لائحة الانتظار من أجل مُراجعة الاستشاري.

كنتُ مصممة على إصلاح هذا باستخدام علاج بديل شمولي. مارستُ أساليب شفاء روحانية، و«الشياتسو»، وتناولتُ مُكملات غذائية صحية مُتنوعة، إضافة إلى أمور أُخرى.

مارستُ التأمل على الطريقة البوذية مدة ساعة كلّ صباح قبل وجبة الإفطار. كنت أصل أحياناً إلى حالة راقية من السلام تخمد فيها جميع الأفكار وأنا في كامل وعيي. وخلال تلك الحالة كنتُ أقوم بعملية التخيّل الخاصة بي.

تخيّلتُ إمدادات من الدمّ المُعزز تتدفق إلى مفصل ركبتي، حيث تقوم الخلايا البلعمية، «وهي عبارة عن خلايا مناعية تعمل على ابتلاع وتدمير الأجسام الدخيلة والغريبة»، بامتصاص نسيج الخلايا التالفة وحمله بعيداً. ثم تصوّرتُ إمدادات الدم المُخصّب «المُغذي» وهي تتدفّق في المفصل حاملة العناصر الغذائية اللازمة

من أجل الترميم، كي تتمكّن خلايا جديدة من النمو. ثم رأيتُ مفصل ركبتي مُعافىً وصحيحاً تماماً، وأخيراً، رأيتُ نفسي أمشي في نزهة طويلة من جديد.

ذهبتُ الى موعدي مع الاستشاري، والذي بدوره أرسلني إلى قاعة الأشعة السينية. على الرغم من أنها لا تُظهر الغضروف، إلا أنه كان يُريد أن يرى إذا كانت نهايات العظام لدي صحيّة بالنسبة إلى عمري. كانت النتيجة أنّ كلّ شيء على أكمل وجه. لم يجد بعد تحريك ساقي وفحصها بدقة، أيّ مُؤشر على وجود أيّ مشكلة في الغضروف.

أخبرتُه بكلّ ما قمتُ به. فردَّ عليّ قائلاً: «حقاً، لا علم لي بذلك كلّه!».

مازلتُ أشعر ببعض الوخز عندما أسير في مسارات وعرة، لكنني أستعمل الآن عصا المشي كي أُساعد نفسي.

سبب نجاح هذا التخيّل...

لقد رأت «ماري» مفصل ركبتها صحيحاً ومعافاً، كما أنها رأت نفسها تُمارس رياضة المشي مرةً أُخرى. لقد شاهدَت كذلك الدمّ والمُغذيات والخلايا المناعية تتدفّق في المفصل، وتُمدّه بكلّ ما هو ضروري من أجل الشفاء. لا بُدّ أنّ هذه التصوّرات المُتكررة قد تسرّبَت إلى عقلها الباطن، وقامت بتحفيز المناطق المُناسبة في الدماغ، ومنطقة الإصابة بحيث أصبحَ مشهدها واقعاً.

قصة «لوكا»

قبل بضع سنوات أكلتُ طعاماً يحوي أعشاباً جافة، واستقرّت قطعة صغيرة من تلك الأعشاب بين أسناني. في الليل عندما قمتُ باستعمال الخيط، ولسوء حظي قمتُ بدفعها تحت حافة اللثة بدلاً من إخراجها. مع حلول صباح اليوم التالي كانت اللثة قد التهبَت بالكامل. اعتقدتُ أنّ ذلك سيزول ولكنه ازداد سوءاً. سرعان ما أُصبت بحُمى بسيطة، ولم أعد قادراً على المضغ دون الشعور بقدر كبير من الألم.

راجعتُ طبيبة الأسنان التي خففت من الضغط الموجود في لثتي، وقامت بسحب الخراج قبل أن تُرسلني إلى المنزل حيثُ قمتُ بالمضمضة بالماء المالح. وصفَت لي بعض المُضادات الحيوية، التي لم أكن أتحمّس لاستخدامها ما لم يكن الأمر ضرورياً جداً. عدتُ إليها بعد بضعة أيام كي تفحصني، ووجدَت أنّ الأمر ازداد سوءاً من جديد. واقترحَت عليّ أن أراجع طبيبة مُختصة بأمراض اللثة، والتي بدورها أخبرتني بعد الفحص أنّ هناك التهاباً امتدّ إلى أسفل جذور الأسنان وصولاً إلى الفك.

قامت الطبيبة المُختصة بأمراض اللثة بتنظيف الخراج عن طريق شقّ اللثة وتجريف المنطقة المُحيطة بالسنّ، ثم تعبئتها بالمُطهر وإغلاقها مرة أُخرى. شُفي الالتهاب في غضون حوالي أربعة أيام. كان الدواء الوحيد الذي تناولته عبارة عن مُسكن غير مُميع للدم، وكان أقوى قليلاً من المُسكنات التي أتناولها عادة من أجل الصداع.

بينما كنتُ جالسةً على كرسي المُعالجة، فحصَت طبيبة اللثة أحد الأسنان كي تختبر حساسيته تجاه البرد، ومن أجل معرفة إذا كان الجذر مُتضرراً. قامَت كذلك بفحص سنّ واحدة إلى اليسار، وأخرى إلى يمين السنّ التي كانت تعمل عليها. كنتُ حسب رأيها، في حاجة إلى قناة جذر للأسنان الثلاثة، ومن المُحتمل أن أفقد السنّ الوسطى تماماً. لقد انحسرَت اللثة أثناء الجراحة، وتوقّعَت الطبيبة أنها قد تنحسر أكثر، وبالتالي فلن تكون قادرةً على تثبيت السنّ.

لم يُعجبني هذا التخمين. لم أكن أُريد القنوات الجذرية، ولا خسارة أحد أسناني. كنتُ قد تمكّنتُ من مُعالجة حروق من الدرجة الثالثة من خلال استخدام التصوّر قبل عشرين عاماً، ولذلك قررتُ أنني قادرة كذلك على مُعالجة سني ولثتي، وهكذا، شرعتُ في التقنية ذاتها التي استخدمتها حينذاك.

كنتُ أتخيّل قبل الخلود إلى النوم كلّ ليلة، جذراً صحياً يدخل في كلّ سنّ من الأسنان الثلاثة «على هيئة ضوء بلون الزمرد الأخضر»، وأتخيّل لثة وردية اللون ومُعافاة تُمسك بها في أماكنها. إن لم تخني ذاكرتي، فقد فعلتُ ذلك مُدة شهر تقريباً. بدأت لثتي تُشفى على نحو جيد، ولم تظهر لي أيّ مشاكل أُخرى. أخبرتْ طبيبة الأسنان أنني لن أحتاج إلى قناة الجذر بعد الآن.

ذهبتُ إلى عيادة طبيبة الأسنان من أجل إجراء فحص روتيني بعد حوالي ثلاثة أشهر، فقامت بفحص أسناني ولثتي كي ترى كيف أصبح الوضع، فطلبت من مُساعدتها الاطلاع على الرسم البياني مرة أخرى من أجل التأكد من أنها السنّ الصحيحة، لأنها لم تجد أيّ

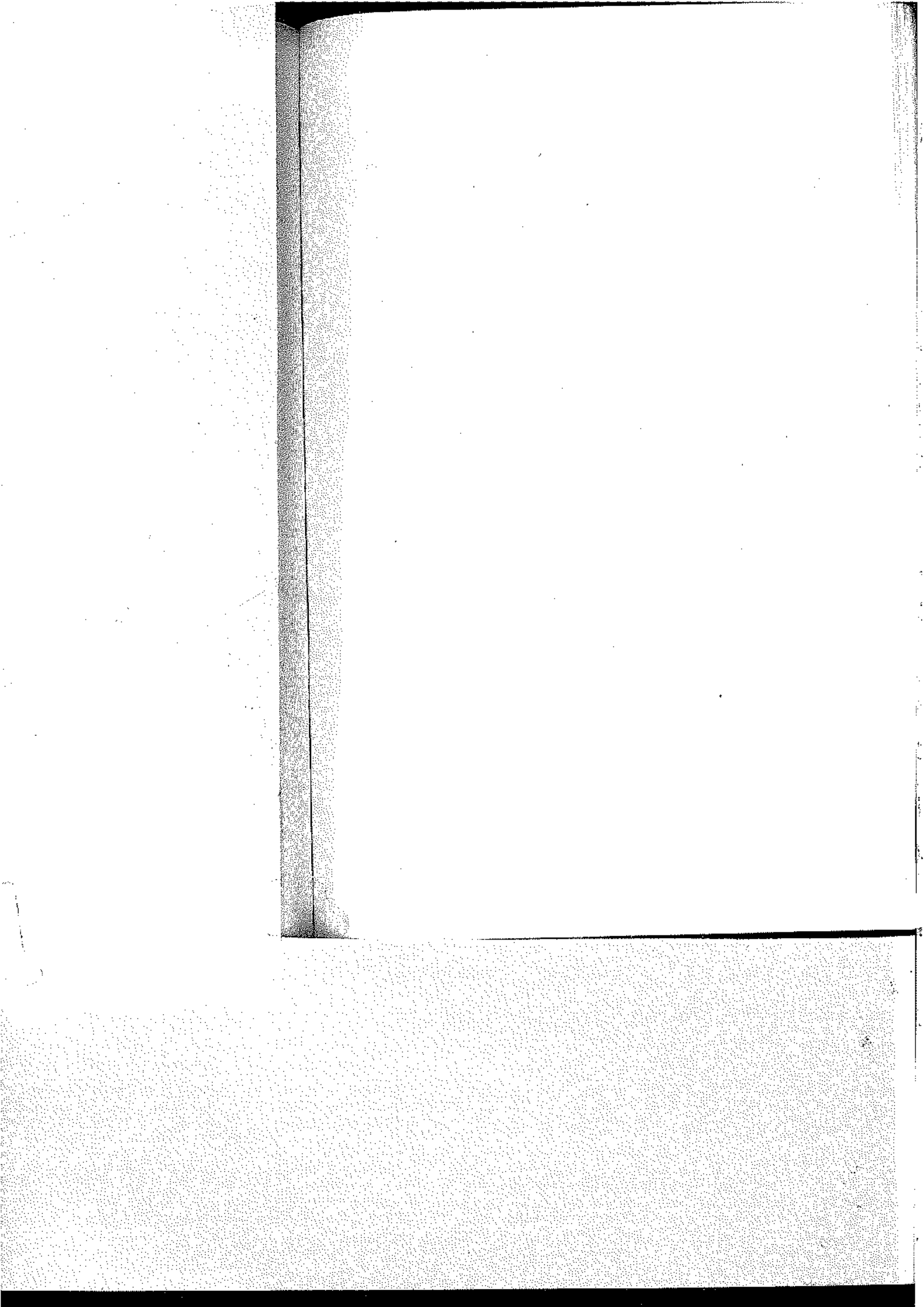
مؤشر على وجود أيّ خراج. لم تُشفَ اللثة فحسب، بل تجددت بالكامل. نظر الجميع في العيادة إلى «اللثة المُتجددة» على أنها أمرٌ لا يُصدق، وقالت الطبيبة إنها لم ترَ شيئاً من ذلك القبيل، بيد أنّ «رؤية الشيء يعني تصديقه».

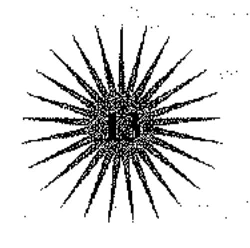
سبب نجاح هذا التخيّل...

كانت «لوكا» تملك إيماناً راسخاً أنّها تستطيع شفاء نفسها بنفسها. لقد قامت بشفاء حروقها من الدرجة الثالثة قبل عدة سنوات، ولذلك كان لديها ذكريات بخصوص ما هو مُمكن.

لقد وصفَ مشهدها وجود جذور صحية تمتدُّ في أسنانها، وقد استخدمَت الضوء الأخضر في هذا الجزء من مشهدها. يرمز اللون الأخضر إلى التجدد والشفاء في بعض الثقافات، لذلك فقد ساعدها في الشفاء دون أدنى شكّ. كما أنها تخيّلت لثتها مُعافاة تماماً.

من خلال المشهد، حفّزت دماغها واللثة والأعصاب، وتمّ تنشيط المورثات في الدماغ واللثة، كما في الخلايا الجذعية، بحيث أصبحَت لثتها قادرة على التجدد بالكامل، بما يتناسب مع ما تخيّلته.





أنا والألم والتعب المُزمنين

قصة «ليزا»

عندما أُعاني من الصداع أو أيّ ألم، أُركّز انتباهي على قلبي. أشعر به وأراه ينبض. ثمّ أتخيّل ضوءاً لامعًا صغيراً ينبض في مركزه. وأستمرُّ على تلك الحال بضع دقائق. ثمّ أنقل ذلك الضوء النابض إلى العضو الذي أشعر فيه بالألم أو الإزعاج.

مع هذه النية أُراقب الضوء وهو يُرسل موجات طاقة الشفاء في كلّ مكان من تلك المساحة «قد يزداد ذلك بحيث ينبض الضوء والموجات الطاقية في سائر أنحاء الجسم،العضلات، والدورة الدموية، إلخ..»، طيلة الفترة التي أرغب فيها. لا تنجح هذه الطريقة دائماً في إزالة الألم كلياً، لكنها تُخفف من حدته.

سبب نجاح هذا التخيّل...

من خلال تركيزها على قلبها، تنصرف «ليزا» عن آلمها. ولكن بالإضافة إلى ذلك، فإنّ مشهدها عن الضوء النابض يرمز الى الرغبة في المحبة، ونية الشفاء، والذي كانت تنقله إلى ذلك الجزء من الجسم الذي يشعر بالألم.

من شأن هذا أن يُحفّز تلك الأجزاء من الجسم، وكذلك الجزء من الدماغ الذي يتحكّم بها، فضلاً عن المسارات العصبية المسؤولة عن الألم. على الأرجح، يتمّ إطلاق «الأندورفين» في منطقة الدماغ المسؤولة عن الجزء المُتألم، وبالتالي يتمّ تحييد الألم.

إنّ توقع «ليزا» بزوال الألم بمُجرّد قيامها بهذا التصوّر، سوف يُشجّع إفراز «الأندروفين»، وسوف يتعزز هذا التوقعّ مع كلّ نجاح.

قصة «ساشا»

قبل بضع سنوات أُصبتُ بمرض شديد يُسمى مُتلازمة التعب المُزمن «CFS». في السابق كنتُ شخصاً مُفعماً بالنشاط، وكنتُ أتمتّع بحياة مهنية ناجحة كمُحاضرة في الفنون، وكنتُ حاصلة على عدة مُؤهلات في العلاجات الشاملة.

كانت أعراض مُتلازمة التعب المُزمن «CFS» لديّ مُتسارعة جداً، الأمر الذي حولني إلى إنسانة مُعاقة تماماً، فلم أعد قادرةً على ارتداء جواربي، وكان لابُدّ من حملي كي أتمكّن من الخروج من

الحمام. بيد أنّ قصتي لم تكن بدأت بعد.

بدأت القصة عندما وصلتُ إلى نقطة تحوّل. وأدركتُ قدرة تفكيري على مُساعدتي في الشفاء.

من المُهمّ أن نفهم في هذه المرحلة أنني لا أدعي أنّ «CFS» موجود في الذهن، إنه عبارة عن حالة فيزيولوجية تُؤثر على الجهاز العصبي والمناعي. ما أقوله هو إنني اكتشفتُ أنّ التصوّر والنية يمتلكان قوّة غير عادية على مُساعدتي في اتجاه الشفاء.

بدأت نقطة التحوّل لديّ في أحد الأيام عندما كنتُ مُستلقية في السرير وأشعر بالبؤس الشديد. كان يوماً عادياً آنذاك، إذ قضيتُ حوالي عشرين ساعة أو أكثر مُستلقية على السرير، ولم أكن أنهض إلا من أجل الاغتسال، أو تناول الطعام، أو استخدام الحمام. في هذا اليوم الاعتيادي كنتُ أُكرر ما أقوم به دائماً على الرغم من أنني لم أكن أعي ذلك تماماً. كان نمط اللاوعي عندي قائماً على إرسال سلسلة من الرسائل إلى نفسي مراراً وتكراراً، وكانت هذه الرسائل تحوي أموراً من قبيل: «هذا مُروع»، «أنا لن أُشفَ أبداً»، «لن تعود حياتي أبداً كما كانت». بيد أنه في خضم كلّ هذا سمعتُ صوتاً آخر داخل رأسي يسألني عن السبب وراء جعل حياتي مُروعة؟

لقد توقّف كلّ شيء، ساد الصمت وأجاب صوت خافت داخل رأسي: «أنا!». فجأة لمع ضوء من الفهم، وأدركتُ أنه على الرغم من حتمية الألم الذي أُعانيه، إلا أنّ المعاناة، نظراً لحالتي الفيزيولوجية، كانت خياري. استلقيتُ بسلام وصمت باقي اليوم. كان هناك

إحساس هائل بالراحة. أنا لم أعد ضحية مُتلازمة التعب المزمن، وأدركتُ القوة التي في حوزتي من أجل مُساعدة نفسي على الشفاء.

تلا ذلك رحلة شفاء وتحقيق للذات، وكانت تلك الرحلة مُعمّقةً إلى درجة أنني مُمتنة حقيقة تجاه مُتلازمة التعب المزمن، والدروس التي علمتني إياها، بتلك الطريقة التي غيّرت مجرى حياتي برُمته. لقد توقفتُ عن تصنيف نفسي كشخص يُعاني من مُتلازمة التعب المُزمن، وبدأت أُشير إلى نفسي كشخص في طور التعافي. لقد أدركتُ قوة نيتي وقمتُ بالتركيز على نحو واضح على هدفي الصحي. بدأتُ أيضاً أتخيّل نفسي وأنا أتمتع بصحة جيدة جداً. بدأتُ أتخيّل جهازي العصبي يتعافى، وكلّ الخلايا عندي وأعضائي تتماثل إلى الشفاء هي الأُخرى. كنتُ أقوم بجلسة تأمل كلّ يوم، وآمر بلطفٍ بالغ، أعضائي المُختلفة بالتعافي، وأُرسل لها طاقةً إيجابية.

أشبعتُ نفسي بالمعلومات التي دعمَت نظام معتقداتي الجديد، وحالما شرعتُ في ذلك، راحَت كلّ الأدوات التي تلزمني من أجل التعافي تظهر في طريقي. ساعدتني كتب «بروس ليبتون»، «كانديس بيرت»، «ديفيد هاملتون»، «دونا إيدن» على فهم أنّ التفكير والجسم وحدة واحدة. ساعدتني مواد مُلهمة مثل «السر»، «طريق المُقاتل السلمي»، «ما الذي نعرفه حقّاً؟!»، على التركيز على شفائي وتخيله. كما أنني تعرفتُ على تقنية الحرية النفسية «EFT» ووجدتُ أنها تُساعد على تخفيف الأعراض، وعلى نسيان الماضي، وتعرفتُ على علم الحركة النفسي «PSYCH–K»، الذي ساعدني على إعادة برمجة عقلي الباطن.

أنا حالياً مُعافاة مئة بالمئة، وقد وصلتُ إلى هذه المرحلة في زمن قياسي بالنسبة إلى شخص يُعاني من مُتلازمة التعب المزمن. غيّرت مهنتي، وأنا اليوم أُدير عملي الخاص، وأعمل مع أشخاص يُعانون من مُتلازمة التعب المُزمن، وأساعدهم على تخطي المُعتقدات التي تُقيدهم، وأدعمهم في تصوّر وخلق عافيتهم. قمتُ أيضاً بتأليف كتاب بعنوان «الشفاء السعيد من مُتلازمة التعب المُزمن».

كانت تقنية الحرية النفسية، وعلم الحركة النفسي، قد فعلا فعلهما في نهاية المطاف. تغلّبتُ على أغلب الأعراض باستخدام تقنية الحرية النفسية، ولكن بقي القليل منها. ثم خضعتُ إلى جلسة مُعالجة بعلم الحركة النفسي مُدتها خمس وأربعون دقيقة تُعرف باسم «جوهر توازن الإيمان». في بداية الجلسة كنتُ لا أزال أشعر بالوهن والتعب، لكنني نجحتُ في النهاية! شعرتُ أنّ فرط النشاط في محور «HPA»: «الذي يضمّ الوطاء، الغدة النخامية، والغدة الكظرية، وهذا المحور هو نظام يربط بين الدماغ والجسم ويُسيطر على التوتر، وبالتالي يُؤثر على العديد من أنظمة الجسم»، قد توقّف بعدما أعدتُ موازنة اعتقادي أنّ العالم هو مكان خطير! إنّ المُثير للاهتمام أنّ مُعدل ضربات القلب لديّ، والذي قمتُ بقياسه على برنامج الارتجاع البيولوجي قبل مدة، قد انخفض من المُعدل الاعتيادي: 106 نبضة في الدقيقة، إلى 72 نبضة في الدقيقة بعد الجلسة، وبقي على ذلك الحال منذ ذلك الحين.

بدأتُ أشعر أنّ تغلبي على مرضي ساعدني في إيجاد دربي في

الحياة، وفي صميم هذا الدرب كانت نيتي الحقيقية أن أُشفى، وإيماني بإمكانية ذلك.

سبب نجاح هذا التخيّل...

أدركت «ساشا» أنها تُمارس على نحو يومي نمطاً من التفكير اللاواعي يُبقيها في سرير المرض. كانت نقطة التحوّل لديها هي اعترافها وإدراكها أنّ تلك المعاناة كانت خيارها. قد يُصاب شخصان بالمرض ذاته، ولكن قد يُعاني أحدهما أكثر من الآخر، ويكمن الفارق في موقف كلّ منهما تجاه مرضه.

لقد طوّرت «ساشا» موقفاً إيجابياً وقوياً تجاه مرضها، ووظفته في شفاء نفسها. عندما تخيّلت أنظمة وأجزاء جسدها المُتعددة وهي تتماثل إلى الشفاء، قامَت بتحفيز هذه الأنظمة وأجزاء الجسد، مع مناطق الدماغ التي تتحكّم بها، ووجّهَت جسدها نحو الشفاء. ممّا لا شك فيه أنّ هناك أنماطاً جديدة من التفكير اللاوعي بدأت بالعمل مثل «أنا أتحسّن»، «أستطيع القيام بذلك»، الأمر الذي ساعد على نحو كبير في شفائها.

لقد اطلعَت بكثرة على معلومات ساهمَت في دعم اعتقادها بإمكانية مُعالجة نفسها. أحياناً عندما نكون في طور الشفاء يتذبذب إيماننا بإمكانية التعافي. ولكن عندما نمدُّ أنفسنا بالمعلومات الإيجابية التي تدعم إيماننا، فإنّ ذلك الإيمان يتعزز بدوره، ممّا يُؤدي إلى تسرّع عملية الشفاء. لقد استخدمَت «ساشا» تقنيات العلاج بالطاقة مثل الحرية النفسية، وعلم الحركة النفسي. لقد

شهدتُ شخصياً بعض حالات الشفاء عند أشخاص تمّت مُعالجتهم بهذه الطرائق السريعة والمُفاجئة والمُثيرة. أنا على ثقة تامّة أنّ هذه الأساليب قد لعبَت دوراً كبيراً في شفائها.

قصة «جولييت»

مضى عليّ بعض الوقت وأنا أتماثل إلى الشفاء من عدة أمراض («متلازمة فيبروميالغيا»)، وانهيار عصبي، وعلى الرغم من أنني لم أصل تماماً إلى الشفاء الكامل، إلا أنني أشعر بحال أفضل بكثير ممّا كنتُ عليه. قد يرجع السبب في هذا إلى التصوّر الذي قمتُ به.

اعتدتُ في المراحل الأولى من مرضي على الاستلقاء، وتخيّل المياه تتدفّق من خلال جسدي، وتغسل عني كلّ الأدران والأمراض. في بعض الأحيان كانت صور وردة جميلة تُفيدني أيضاً. كنتُ أتخيّلها في جسدي عادةً في مركز قلبي، وكان من شأن ذلك أن يُساعدني على الصعيد العاطفي، وفي تضميد الجراح. كما أنني كنتُ أحتفظ في ذهني بصور لنفسي وأنا أمارس حياتي في تمام العافية والصحة، غالباً وأنا أسير في الجبال، الأمر الذي كنتُ أستمتع بالقيام به قبل مرضي. أحياناً يكون هذا التصوّر الأخير غامضاً بعض الشيء، فأجد في بعض الأحيان من الصعب عليّ أن أرى ذلك بوضوح، بما أنني مررتُ بالعديد من التغيّرات. أعتقد أنني لم أكن أبداً مُنتظمة بشأن تلك الصور.

خضعتُ كذلك خلال الأشهر الستة الماضية إلى علاج يُدعى «الاسترشاد بالصور والموسيقى» وكان هذا العلاج فعالاً إلى حدّ كبير. تنشأ الصور على نحو طبيعي كاستجابة إلى تحفيز الموسيقى،

وقد وجدتُ أنّ اختبار هذه الصور والإحساس بها فعال للغاية في كلّ من جسدي المادي، وجسدي العاطفي. بما أنّ هذه الصور تنشأ خلال الجلسة، أجدُ من الأسهل عليّ الاحتفاظ بها في وعيي سائر الوقت، واستخدامها في الأوقات التي أحتاج فيها إلى الشعور بالقوة.

إحدى تلك الصور المُهمة بالنسبة إليّ، هي صورتي بجناحي ملاك أبيضين وجسم يتلألأ بالنور. لقد وجدتُ أنّ هذا يُمدّني بقوة روحانية إلى أبعد الحدود، ويُساعدني على تذكّر حقيقة أنني كائن روحاني على هذه الأرض، وأنّ لديّ كرامة وقيمة واتزان عقلي داخلي، وهذا ساعدني وعلى نحو يومي على الشعور أنني أقوى. غالبًا ما تحضرني صوري بين الجبال، وعلى الشواطئ، وبجسد مُعاف، مرن، ونابض بالحياة. وغالبًا ما أكون حرة مع نفسي، أطير، وغير ذلك.

حاليًا ما زلتُ أُمارس هذا العلاج، وما زلتُ في الطريق نحو التحسّن، بيد أنني بالتأكيد أتقدّم نحو الأمام في حياتي مع العلاج. لقد زرتُ في هذا العام أماكن لم يتسنَ لي الذهاب إليها منذ اثني عشر عامًا من الشواطئ والجبال!، وبدأتُ أُمارس السباحة بكثرة، كما أنني أصبحتُ أكثر حزمًا مع الآخرين. أشعر كذلك أنها تمنحني القوة الروحية والعاطفية، من أجل التعامل مع إحداث التغييرات التي لطالما حاولتُ أن أقوم بها منذ وقت طويل.

حثتني المُعالجة أيضًا على رسم الصور، الأمر الذي يُعززها، ويمنحني شيئًا ملموسًا أنظر فيه.

أخضع إلى هذا العلاج مرة واحدة في الشهر، ثمّ أقوم بانتظام بتخيّل مشهد من خلال استحضار تلك الصور خلال الأسابيع بين الجلسات.

هناك صورة إضافية تكررت معي بكثرة خلال فترة العلاج «بالاسترشاد بالصور والموسيقى»، والتي استحضرها كثيراً ولكنني غفلتُ عن ذكرها. وهي صورة وحيد القرن. غالباً ما أرى نفسي، أثناء العلاج، مُمتطية ظهره على شاطئ طويل، وهو أمر مُعزز جداً بالنسبة إليّ. غالباً ما أتخيّل بين الجلسات وحيد القرن جانبي، ومرة أُخرى أعتقد أنّ هذا يُعطيني مصدر دعم على الصعيد الروحي.

سبب نجاح هذا التخيّل...

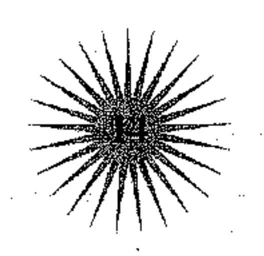
كانت «جولييت» تستخدم بعض الرموز القوية في مشاهدها. إنّ تخيل المياه تتدفّق من خلال جسدها وتغسل عنها الأدران والأمراض، من شأنه أن يتسرّب إلى عقلها الباطن، ويُحفّز الدماغ والمناطق ذات الصلة في جسمها، بحيث يزول المرض فعلياً من جسمها.

من دون أدنى شك، سوف تُساعد صورة الوردة في قلبها والتي ترمز إلى الحُبّ، على شفاء جروح الماضي، التي تُسهم كثيراً، بل في كثير من الحالات تكون السبب في أغلب أمراض عصرنا.

لقد كان أسلوب التشافي بالصور والموسيقى فعّالاً إلى حدّ كبير في حالتها. غالباً ما تُساعد الموسيقى الناس على الحصول على صور أكثر وضوحاً. أحد الرموز القوية التي شجّعها أسلوب التشافي

بالصور والموسيقى لدى «جولييت» هو رؤية نفسها كضوء متلألئ. هذا الرمز ساعد على تعزيز الجانب الروحي لديها، وإنشاء الاعتقاد بقيمتها، وأنها جديرة بالصحة والرضا الداخلي. قد يكون عدم تقدير الذات هو السبب الكامن وراء بعض الأمراض. وقد ساعد رسم أو تلوين صورها كذلك على تعزيز أثر تلك الصور.

كذلك، فإنّ رمز وحيد القرن عمل بقوة على تعزيز القوة الروحانية. عندما نشعر بالدعم الروحاني، نشعر بالقوة وأننا جديرون وقادرون على تحقيق أيّ هدف نطمح إليه، بما في ذلك شفاء أنفسنا. كما أننا نشعر أننا أكثر اكتمالاً على الصعيد العاطفي. هذه الحالات الذهنية سوف حفّزت دماغ «جولييت» وجسدها بطريقة جعلَت الشفاء حتمياً.



الفيروسات والحساسية وشروط المناعة الذاتية

قصة «بربارة»

أعتبر نفسي جديدة إلى حدٍ ما على فكرة الوعي والإدراك بأن قوة العقل الباطن هي طوع أيدينا. أدركتُ في عدد من المناسبات «والآن أكثر من أيّ وقت مضى»، أنّ السؤال المُهمّ الذي ينبغي طرحه ليس «كيف تتعامل الحياة معك؟» وإنما «كيف تتعامل أنت مع الحياة؟».

عموماً أنا شخصٌ أتمتع بصحة جيدة، ولقد أدركتُ للتو أنّ قوة عقلي الباطن هي التي تُبقيني مُعافاةً، ولطالما تضمنت نظرتي إلى الصحة صيغاً إيجابية. أنا لا أسمح لنفسي أن أكون مريضة.

أنا شخص يُحبُّ النأي بنفسه، ولا أُحبُّ الألم والمُعاناة، ولا يُشكّل المرض أحد خياراتي. كذلك فإنّ عملي لحسابي الخاص يُشكّل دافعاً كافياً كيلا أُصاب بالمرض.

أعمل في مجال الصناعة حيث أُقابل الناس في أحياء قريبة ودائماً ما أصافحهم. ولهذا السبب، اعتاد الناس أن يتصلوا بي عندما يمرضون من أجل إلغاء مواعيدهم لأنّ فيروساً ما سبب لهم المرض.

كنتُ أعلم أنني إذا ألغيتُ المواعيد، فلن تُدفع أتعابي، ولذلك كان ردّ فعلي دائماً تجاههم: «لا تقلق، أنا لا أتأثر بالفيروسات. طالما أنت قادر على الوصول إلى العمل، فستجدني هناك». لطالما أدهشتهم ردة فعلي تلك، ولكن منذ فعلتُ ذلك، لم أعد أتأثر بالبعوض المُنتشر في المكان. أنا لا أُصاب بالزكام أو نزلات البرد، وهذا هو الحال. أنا مُتأكّدة أنّ هذا كلّه مُتعلق بما أدعوه عقلي الباطن.

سبب نجاح هذا التخيّل...

تمتلك «باربرا» موقفاً إيجابياً. إنّ تعليقها أنّ الأكثر أهمية هو أن نسأل كيف نتعامل مع الحياة لا كيف تُعاملك الحياة، هو كلام جوهري للغاية. إنّ تبني مثل هذا الموقف يُعطينا القوة، وهذا أفضل بكثير من رؤية الحياة شيئاً لا نملك السيطرة عليه.

ساعد هذا الموقف «باربرا» على تعزيز اعتقادها أنها لا «تتأثر» بالفيروسات. هذا تأكيد قوي جداً وسوف يُسهم في تعزيز جهاز مناعتها الذي يُبقي الفيروسات بعيداً.

قصة «سوزان»

استيقظتُ ولديّ شعور سيء جداً، وسارعتُ إلى الاعتقاد أنه إصابة بجرثومة ما أو الانفلونزا، بيد أنني قررتُ أنني لست راغبة في ذلك، وتخيّلتُ نظامي المناعي يتأهب: رأيتُ خلايا دمي البيضاء الرائعة بأكملها تتكاثر بسرعة جنونية، وتفترس كلّ الجراثيم السوداء القبيحة غير المرغوب بها بسرعة وسهولة. تخيّلتُ كذلك جهاز مناعتي كجنود بالغي الصغر «تخيّلتُ شيئًا من قبيل الجندي اللعبة في كتاب «كسارة البندق!» يشرعون في العمل، ويُدمّرون ويقضون على جميع الأوساخ.

ثم كانت هناك فرشاة كنس صغيرة جداً، وأوعية لتنظيف أيّ فوضى مُتبقية، بالتالي لم يبقَ أيّ أثر للأوساخ التي قد تُسبب العدوى، وتخيّلتُ كلّ خلية تعمل على نحو مثالي تماماً كما تمّ تصميمها، وأرسلتُ بدوري الحُبّ والامتنان إلى كلّ خلية صغيرة وإلى كلّ ذرة.

أُؤمن أيضاً بأمر أعظم من ذلك، فقد جذبتُ نحو الأسفل طاقة شفاء إلهية نقية من السماء من خلال تاج الرأس مروراً بجسمي كلّه، وحققتُ التوازن من خلال إطلاق جذور من باطن قدميّ مُباشرة في الأرض الشافية.

ما نتيجة هذا كلّه؟ حسناً، وعلى نحو مُدهش، أنا أشعر اليوم أنني على ما يُرام، طبعاً الوضع ليس مثالياً مئة بالمئة «حتى الآن!»، ولكنه كان حقيقة يوماً مُنتجاً في العمل، والآن حان الوقت في المنزل من أجل بعض الحُبّ والعناية واللطف مثل عشاء لطيف، حمام ساخن، والنوم في وقت مُبكر!

سبب نجاح هذا التخيّل...

لقد تخيّلَت «سوزان» جهازها المناعي وهو يلتهم الجراثيم غير المرغوب فيها. لا بُدّ أنّ هذا قد حفّز عقلها الباطن وجهازها العصبي اللاإرادي، بحيث أصبح جهازها المناعي قوياً بما يكفي من أجل مُواجهة أيّ جراثيم غير مرغوب فيها.

كذلك فإنّ استخدام «فرشاة الكنس الصغيرة» أدخل القليل من البهجة على ذلك المشهد. وتركيزها على التخلّص التامّ من أيّ بقايا بهذه الطريقة، من شأنه أن يضمن عدم بقاء أيّ جراثيم غير مرغوب فيها.

كما أنها أحدثت حالةً من الحُبّ والامتنان، والتي تُمثل حالة شفاء قوية، وبعثت بها إلى خلاياها رمزياً، ممّا أدى فعلياً إلى تعزيزها.

لا بُدّ أنّ إيمانها بأمور أعظم قد لعب دوراً في شفاءها. حيث رمزَت إلى هذا الايمان من خلال تخيّل طاقة إلهية تتنزل من السماء وتسري في جسدها، واصلة إياها بالمصدر الإلهي.

قصة «كيفن»

تطوّر لديّ وبطريقة ما، ثؤلول داخل إبهام قدمي اليمنى من الجهة العليا. أظهرت كافة العلامات النمطية، مساحة مُتورمة في الجلد مع رأس أسود حيث يتمركز الفيروس الذي تسبب بذلك.

كنتُ أريد تجربة استخدام واحدة من أكياس التجميد التي يُمكن الآن شراؤها من الصيدلية. مع ذلك، فإنّ تموضع الثؤلول على جزء حساس من إصبع قدمي جعلني أرتبك. من أجل ذلك قررتُ أن أجرّب أسلوب التخيّل.

جلستُ وأغمضتُ عينيّ وقمتُ بالاسترخاء. وعقدتُ النية على خلق تصوّر يُناسب مثل هذه الحالة.

في الحال، ظهرَت في ذهني صورة جلية لي وأنا أقف أسفل الثؤلول. كنتُ أرى مركزه الأسود فوقي. فجأة أصبح الوجه السفلي للثؤلول أشبه بموقع بناء!، وتشكّلت شبكة مُتقاطعة من الجلد الواقي بين الثؤلول والجلد الذي تحته. بدت الشبكة مثل الإطار المعدني الذي تسكب حوله الخرسانة من أجل تقويتها. كان هناك عزم داخلي واضح على عدم السماح للفيروس باختراق هذه الشبكة الواقية من الجلد. في الواقع، كانت هذه الطبقة تتحرّك ببطء نحو الأعلى، دافعة بالثؤلول خارج إصبع قدمي.

على الرغم من أنني قمتُ بهذا التصوّر مرة واحدة فقط، إلا أنه كان واضحاً وقوياً للغاية، إضافة إلى عزم قوي يسنده.

بعد حوالي الأسبوع، بعد استحمامي، كنتُ أتساءل إذا كان قد طرأ شيء ما. خاب أملي، إذ كان المركز الأسود للثؤلول لا يزال موجوداً على إصبع قدمي. مع ذلك، من حسن حظي أن ضغطت بأظافري وبدافع الفضول، على أحد جانبي الثؤلول فخرج من مكانه! لقد التئم الجلد تقريباً الآن.

سبب نجاح هذا التخيّل...

لقد استخدم «كيفن» المشهد الذي وصف فيه شبكة من الجلد النامي تحت الثؤلول، وبالتالي فإنّ الفيروس الذي سبب الثؤلول لم يتمكن من اختراقها. لا بُدّ أنّ هذا أعطى تعليمات إلى جهازه العصبي كي يحدث ذلك.

كما أنني أحببتُ عقده النية على خلق تصوّر مُناسب. لقد جعل هذا عقله الباطن، الذي كان على معرفة تفصيلية بالثؤلول، وأسبابه، وكيفية التخلص منه، يُريه ما كان في حاجة إلى أن يتخيّله.

لا بُدّ أنّ هذا التصوّر قد حفّز الدماغ وإصبع قدمه في الاتجاه الصحيح، الأمر الذي دفع بالثؤلول خارجاً. رُبّما كان هذا هو السبب وراء وضوح تصوّره على نحو كبير، فقد كان يرى بالضبط ما هو في حاجة إلى رؤيته، وليس أيّ شيء آخر.

من المُثير للاهتمام أنّ «كيفن» تخيّل ذلك مرة واحدة فقط. أحياناً يكون ذلك هو كلّ ما يلزم، ومن المُرجح أنّ هذا كان بفضل عزمه على خلق التصوّر المُناسب.

قصة «توميك»

كان لديّ ثألولين ضخمين في قدميّ. كان الثؤلول الموجود في قدمي اليسرى يحتلّ تقريباً سطح الإبهام بأكمله. لقد أخبرتني أنني أستطيع مُعالجتهما بواسطة التخيّل. قمتُ بذلك واختفيا!، رائع!، هههههه. كانا لديّ منذ خمس أو ست سنوات ولقد جرّبتُ معهما كلّ شيء من الكي، الأدوية، والأعشاب، وها قد زالا. سأذهب الآن وأحصل على تدليك من أجل قدميّ. ههههههه.

إليك ما تصورتُه. في البداية، تخيّلتُ أنني أقوم بكيّهما بالحمض. كنتُ أحياناً أدهنهما بفرشاة الحمض، في بعض الأحيان، كان لديّ مُسدس يُطلق الحمض وأنا أُصوّبه على الثؤلولين.

بعد أسبوع واحد، كانت النتائج مُبهرة. حاولتُ بعد ذلك، تصوّر قدميّ وأصابعهما من دون أيّ ثآليل، مُجرّد جلد ناعم، وفي أحيان أُخرى، كنتُ أتخيّل أنني أقوم بكيّ الثؤلولين.

آه، تذكرتُ الجزء المُفضّل، فقد كنتُ أؤدي على نحو مُنتظم، مرتين في اليوم، رقصة النصر في حمام المكتب، أو حمام المنزل، أو في السيارة. إنه أمر مُمتعٌ للغاية.

كما لاحظتُ أنني طالما كنتُ سلبياً تجاه الثآليل في الماضي، ففي كلّ مرة كانت صديقتي تطلب مني أن أُجرّب عمل شيء ما حيالها، كنتُ أقول: «كلا، لن يُجدي ذلك نفعاً». من أجل ذلك، شكراً جزيلاً لك، مئة مليون مرة.

سبب نجاح هذا التخيّل...

لقد ابتكر «توميك» المشهد الذي يروى قصة اختفاء الثؤلولين لديه. لا بُدّ أنّ ذلك حفّز دماغه، وأماكن وجود الثؤلولين وجهازه المناعي كذلك، بحيث اختفى الثؤلولين بسرعة، على الرغم من حجمهما الكبير.

يُمكنك أن تُلاحظ من خلال وصفه، أنه يتمتع بروح الدعابة. لقد التقيتُه بعد محاضرة ألقيتها عام 2008، وتأكّد لي صحة ذلك. لا بُدّ أنّ ذلك خفف التوتر.

لقد أدّى رقصة النصر بانتظام، الأمر الذي كان له أيضاً تأثير جيد على خفض حدّة التوتر، وساعد دماغه على تطوير أنماط عصبية من

الاعتقاد أنّ الثؤلولين كانا يتقلّصان بالفعل، وحفّزه على إفراز جميع المواد الكيميائية اللازمة من أجل ضمان حصول ذلك.

قصة «لين»

في تشرين الأول من عام 1978، أُصبت بالانفلونزا. لم أكن أحبّذ الإصابة بها لأنها تُحوّلني إلى شخص عديم النفع، وتُشعرني بالألم والتعاسة إلى حدّ كبير. أخذتُ عهداً على نفسي ألا أصاب بها من جديد!، وفعلاً لم أُصب بها.

لقد تمكّنتُ من تحقيق ذلك من خلال استخدام أسلوب التخيّل وعبارات التأكيد، كلّ عام، أؤكّد لنفسي أنه لا فائدة من الاستسلام إلى الانفلونزا، وأنني أتمتع بصحة جيدة. كلّ عام منذ 1978، فور شعوري ببوادر الانفلونزا، أو نزلة برد، أقوم بتخيّل نظام مناعتي كجيش شخصي.

لم يكن «جيش لين» في البداية مُجهزاً بالأقواس والسهام، ولكن على مرّ السنين تطوّر إلى جيش من المُقاتلين النورانيين، الذين يستخدمون أشعة الضوء الأحمر في تدمير العدو المُهاجم، ثم يُتبعون ذلك بضوء أزرق من أجل المُداواة، وضوء أخضر من أجل التجديد. أتخيّل نفسي داخل فقاعة يتناوب لونها بين الأزرق والأخضر وجميع درجات اللون بينهما.

سبب نجاح هذا التخيّل...

إنّ قصة «لين» تصف جيشها وهو يهزم العدو، أي البرد

و«الانفلونزا». وهذا يضمن أنّ جهازها المناعي قوي، وفعلياً، يُهاجم أيّ عدو من الأعداء.

مع ذلك، لا تزال قصة «لين» مُستمرّة أدناه. كما ستُلاحظ، حسب رأيها فإنّ تخيّل جهازها المناعي كجيش يُهاجم العدو كان له بعض الآثار السلبية. قارِن هذا مع كيفية تخيّلات الأشخاص السابقين الذين أظهروا الحُبّ تجاه الخلايا المريضة.

تتمة قصة «لين»

مع هذا، لم يكن ذلك كافياً من أجل تجهيزي تجاه مرض مُختلف، والذي تمّ تشخيصه عشية عيد الميلاد عام 2002. لقد تمّ قبولي في المشفى إثر مُعاناتي من فشل كلوي، وقد كشفَت الخزعة عن إصابتي بالذئبة الحمامية، وهذا أحد أمراض المناعة الذاتية التي يُسببها تحوّل نظام المناعة في الجسم ضدّ نفسه. لقد انقلب جيشي إلى مُتمردين!

خلال الأربعة أشهر التي أقمتُها في المُستشفى كنتُ مريضة جداً، إلى درجة أنني لم أفعل أيّ شيء عدا النوم. كنت أُعالج بمجموعة من الأدوية النووية السامة، بما في ذلك العلاج الكيميائي، وكان عليّ قضاء أربع ساعات، ثلاث مرات أسبوعياً في جلسات غسيل الكلى.

أنا شخص روحاني للغاية، ولقد شعرتُ خلال تلك الفترة أنني مُحاطة ومحمية من الملائكة؛ أعتقد أن ذلك كان تأويل عقلي الباطن لشعور الثقة التي تعلمتُ أن أضعها في أولئك المسؤولين عن رعايتي

وصحتي. أثناء ساعات يقظتي، كنتُ على قناعة أنّ هناك هالة بألوان قوس قزح حولي تُداويني وتحميني، لم يُساورني الشكّ أبداً أنني سأتغلّب على محنتي.

أخيراً، عندما خرجتُ من المستشفى، لم أستطع المشي بسبب ارتخاء العضلات. كرهتُ أن أكون حبيسة الكرسي المُدولب، الأمر الذي تجلّى في حلم مُتكرر أرى فيه أنني أتمتع بحرية الجري والريح تُداعب شعري. إذا وضعنا في عين الإعتبار أنّ شعري تساقط على نحو كامل بفعل العلاج الكيميائي، فقد كان هذا حلماً إيجابياً!

جعلني هذا الحلم أشرع في تخيل مُتأنٍ أرى فيه نفسي وأنا أمشي، تلا ذلك مُحاولة فعلية لإنجاز المهمة والمشي مسافة أبعد كلّ أسبوع، حتى تمكنتُ في النهاية من التخلّص من الكرسي المُدولب. لا يزال هدف المشي ثمانية أميال يومياً، المسافة التي كنت أستمتع بمشيها قبل إصابتي بالمرض، بعيد المنال، كما أنني لا أزال في سجل المعوقين. بيد أنه مع استخدام التصوّر، يبقى لديّ أمل أنّ قدراتي سوف تتحسّن.

أجبرني التعامل مع مرض الذئبة على إعادة النظر في استخدام التصوّر. كان التمرّد نتيجة التنافر بين الجنود. بدأتُ أرى مرضي من منظورٍ آخر. الذئبة هي كلمة لاتينية تعني «الذئب» وأعتقد أنّ اهتمامي بالأساطير لعب دوراً كبيراً في تعلّمي كيفية التعامل مع مرضي. فيما يلي كلام مقتبس من مقال كتبتُه عن مرض الذئبة في المجلة الرسمية في المملكة المتحدة، «أخبار وآراء» بعنوان «الوحش الجميل داخلنا»:

منذ الطفولة وعلى مدى سنوات كثيرة، كنتُ مفتونة بعلم الأساطير، وخاصة أساطير المُتحولين، أي الأشخاص الذين بإمكانهم أن يأخذوا شكل حيوان ما، أو طير، أو سمكة. قضيتُ مُعظم شبابي أُمارس أشكالاً من التدريب الروحي، ومنها المشي في مسار الشامانية، ودراسة حيوانات القوة.

التقيتُ بحيوان القوة خاصتي قبل عدة سنوات. لقد ظهر لي على شكل ذئبة جميلة ذات فراء فضي رمادي اللون. لقد سافرنا معاً وقامت بتعليمي الكثير من الأشياء. في التقاليد الهندية عند الأمريكيين الأصليين، يُعتبر الذئب مُعلماً، وقد استخدم «روديارد كبلنغ» هذا الوصف في حكايات كتاب الأدغال: لقد كان «أركيلا» الذئب الذكر القائد، الذي يعثر على اليتيم «ماوكلي» ويُربيه كولد من أولاده. ولهذا اختارت مجموعات الكشافة هذا الاسم لقباً لقادة مجموعاتهم.

في الأساطير السلتية، يُعتبر الذئب معلماً، ويُنظر إليه على أنه رفيق «سيرنونس» إله الطبيعة، وكذلك «بريدجيت» آلهة الولادة، ويُعتقد أن كلاً منهما يتجسدان على شكل ذئب ويتنقلان بين العوالم. يمتلك التواصل والمجتمع بالنسبة إلى الذئب أعلى درجات الأهمية. ويتمّ اختيار الذئاب القادة ذكوراً وأناثاً بناءً على قدرتهم على تعليم وقيادة الآخرين، وهكذا يمتلك التعاون بين أعضاء قطيع الذئاب أهمية حيوية. يعتبر مُعظم الناس أنّ هذه السمات هي أمور حيوية وأساسية في المُجتمع الذي يرغب أن يعيش في وئام.

بالنسبة إليّ، فإنّ الذئبة هي أكثر بكثير من مُجرّد مرض. إنها

الوحش الجميل الذي يقطن في داخلي. تماماً مثل أيّ حيوان بريّ، ينبغي أن أكون حذرةً عند الاقتراب منها، إنها تحتاج إلى رعاية واحترام من نوع خاص، وقد ترضى وتتقبّل شريحة لحم بين حين وآخر. عندما أحمّلها فوق طاقتها، فإنها تعوي وتجعلني أعاني لقاء قلة مُراعاتي لمشاعرها، وأعلم أنّ عليّ التراجع وتركها في سلام كي ترتاح يوماً أو أكثر.

في بعض الأحيان، أتراجع وأُلقي نظرة مُتمعنة عليها، إنها قوية وشرسة، ولكنها جميلة وحكيمة في الوقت ذاته، وأعلم أنّ لديها شيئاً على قدر كبير من الأهميةُ تُعلمني إياه، أنا وأولئك الذين يعملون في مجال تعلّم المزيد عن داء الذئبة. على الرغم من الندوب التي أحملها، والتي هي علامة على تقصيري في التعامل مع الذئبة، فأنا أُحبّها! إنها جزء مني، ولقد تعلمتُ أنه بإمكاننا أن نسير جنباً إلى جنب عندما أتعلّم أن أُقدّر احتياجاتها كما أُقدّر احتياجاتي.

إنّ تصوري المرض على أنه يُغير من أناي ساعدني على مُكافحة الإصابة بمرض الذئبة. لاحَظ مُستشاري بعد ستة أشهر من مُغادرتي المستشفى كم تحسّنتُ، خصوصاً أنني مررت بمرض مُدمّر. الآن وبعد أربع سنوات، أقلعتُ عن جميع أدوية الذئبة، وأنا أستمتع بكلّ معنى الكلمة.

سبب نجاح هذا التخيّل...

لقد أظهرت «لين» الثقة والاهتمام، ولم يكن يُساورها شكّ في أنها ستتعافى. تتميز بعض أنواع الشفاء التي نُدرجها ضمن

المعجزات، بمثل هذا الاعتقاد الإيجابي القوي، والذي يدعم أيضاً بعض حالات الشفاء عند الناس الذين يتناولون أدوية وهمية من أجل مُعالجة الأمراض.

لقد تخيّلَت «لين» أنها تمشي، وتلا ذلك مشيها بالفعل، ولا بُدّ أنّ التخيّل قد حفّز عضلاتها ومناطق الدماغ المسؤولة عنها، بحيث تمكّنت فعلياً من المشي، تماماً كما في حالات مرضى السكتة الدماغية، ومرضى إصابات الحبل الشوكي، ومرضى «باركنسون»، الذين تمّ وصفهم في الفصل السادس، وكيف تعافَت حركتهم من خلال التخيّلات التفكيرية.

كانت «لين» تنظر إلى الذئبة كنوع من التنافر في «جيش لين»، وأنهم تمردوا عليها، وساعد هذا الإدراك في شفائها على نحو كبير. إنّ مرض الذئبة هو حالة تُصيب الجهاز المناعي الذاتي، فيقوم بمُهاجمة الجسم نفسه. هناك أمراض أُخرى تُصيب جهاز المناعي الذاتي، منها مرض السكري من النوع الأول، والتصلب المُتعدد، والوهن العضلي الوبيل، والتهاب المفاصل الروماتيدي.

إنّ الترميز الذي استخدمَته «لين» في التصالح مع حالتها، وتعلّم محبة الوحش الجميل الذي في الداخل، قد سهّل شفاءها في نهاية المطاف. كان من شأن ذلك أن يُحفّز نظامها العصبي بالطريقة المُناسبة، إذ تسنى لجميع أعضاء جسمها ذات الصلة أن تكون قادرة على الشفاء، وجعل الجهاز المناعي يتوقّف عن مُهاجمتها.

سألتُ «لين» إذا شعرت أنّ استخدامها لـ«جيش لين» كان

عدوانياً، وهل كان له صلة بمرض الذئبة، فكان هذا جوابها:

هذا هو بالضبط ما كان يحصل معي، رُبّما كانت إستراتيجيتي عدوانية. هناك أمر لم أذكره من قبل، وهو أنني بعد أن علمتُ باصابتي بمرض الذئبة، بدأتُ أتخيّل أنها شخصية «جابا هوت» من حرب النجوم وأنني أُهاجمها. بيد أنّ المُعالجين أخبروني أنّ هذا خطأ، لأنه يُمثل الكراهية، «العدوانية»، والسلبية، وغير ذلك، وأنّ السبيل من أجل التغلّب على المرض هو ارسال الحُبّ إليه. ثمّ ظهر لي موضوع «الذئب» برمته، ولأنني كنتُ أُحبُّ الذئاب، كان من السهل أن أتعلم كيف أُحِبّ مرضي.

أعتقد أننا في حاجة رُبّما إلى تقبل المرض ومعرفة ما الذي يُحاول أن يُعلّمنا إياه عن أنفسنا، بدلاً من مصارعته. بالنسبة إليّ، تأملتُ حالتي، وقمتُ بمُراجعة ما مضى من حياتي بمُساعدة شريكي «مات». تقول «لويز هاي» إنّ مرض الذئبة يتعلّق بـ«التخلي عن الغضب والعقاب»، وهذا يتوافق تماماً مع ما كنتُ أتعلّمه عن نفسي. أجتهد في مُحاولاتي كي أُحِبّ جسدي بدلاً من أحنق عليه. خلاصة القول في اعتقادي إنه لا يُمكننا مُحاربة النار بالنار، ولكن من خلال «حرمان» النار، أي، إبعاد كل ما يُشعلها أكثر، فتخمد النار ويتلاشى المرض. يُمكننا أن نفعل ذلك فقط من خلال إحاطة أنفسنا بالحُبّ غير المشروط، ويستطيع التصوّر أن يُفيدنا في ذلك أيضاً.

عندما نقوم بالتخيّل، لا حاجة بنا إلى استخدام الخوف، الكراهية، العنف، بمعنى رؤية الشيء وهو يُعاني. لا بأس من أن نرى استئصال

المرض، ولكننا لا نحتاج إلى استخدام العنف من أجل تحقيق ذلك. لا ضير من إطلاق الليزر أو الرصاص، شرط ألا نفعل ذلك على الطريقة العدوانية في صيد العدو. على سبيل المثال، استخدمَت «كارول» ذهنياً شعاع ليزر بلون أزرق فاتح، أو حمضاً أخضر من أجل إذابة الخلايا السرطانية، ولكنها لم تعتبرها عدواً ولم تتخيّل تعذيبها. كان ذلك، بطريقة ما، أشبه بتخيّل إزالة ورق الجدران.

بيد أننا عندما نعتبر المرض أو الخلايا المريضة موجهة ضدنا شخصياً، وننظر إليها على أنها العدو الذي لا بُدّ من القضاء عليه من خلال العنف، عندها وعلى الرغم من أننا قد نهزم المرض، إلا أنّ الاستخدام الباطني للعدوانية يُمكن أن يفتح علينا المزيد من الهجمات. ليست هذه القضية دائماً، فالأمر يعتمد حقيقة على مُعتقداتك الشخصية وقوة إرادتك، وهناك فوائد حقيقية من جعل المشهد أكثر مرحاً، في الوقت ذاته الذي تعمل فيه على الاستئصال، والتنظيف، أو تخيّل الشفاء على نحو رمزي.

قصة «درو»

في تشرين الثاني من عام 2004 أُصبتُ بمرض الوهن العضلي الذي يُعتبر مرضاً غير قابل للشفاء. إنه انهيار نظام المناعة، تمّت السيطرة عليه من خلال الدواء. في تشرين الثاني من عام 2005 حضرتُ ورشة عمل تعليمية حول الذبذبات الطبية مدتها يومين في شمال «اسكتلندا»، في «نيرن».

في نهاية اليوم الثاني كانت حالتي خطيرة للغاية. أُطبق جفناي،

وبتُّ أرى الأشياء مُزدوجة، ولم أعد أستطع تحريك فكّي، وهكذا كنتُ غير قادر على التكلّم، أو تناول الطعام، أو الابتلاع، ثمّ بدأ الوهن العضلي بالإطباق على رئتيّ. جاءني أحد الأطباء وقال لي: «درو، أخشى أنك مريض إلى درجة تمنعك من السفر. ينبغي عليك أن تأتي معي، وتبقى مع عائلتي وأنا سأُعالجك».

في هذه المرحلة من المرض، كان العلاج التقليدي الوحيد المُتوفّر من أجل الحدّ من أعراض المرض هو المُنشطات أو نقل الدم.

مع ذلك، خضعتُ إلى ثلاث أو أربع جلسات مُعالجة بواسطة الذبذبات كلّ أسبوع على يد دكتور «بيترو» دون أيّ أدوية. كان العلاج شموليًا. عدتُ إلى منزلي في الخامس من شباط 2006 بعد ثلاثة أشهر بالتمام والكمال!، «كم تعرف من الأطباء الذين يستضيفون المريض في منازلهم ثلاثة أشهر؟».

في عشية عيد الميلاد عام 2005، وبعد خمسين يوماً من العجز، وبعد خسارة ما يُقارب ستين رطلاً من وزني، حضرتُ قُدّاساً في دير «بلوسكاردين» بالقرب من «فوريس». كان الرهبان هناك يُؤدّون أنشودة ميلادية. وبينما كنتُ أجلس على المقعد وأستمع إلى الغناء، فتحتُ جفنيّ فجأة، واستطعتُ أن أبصر، وأن أُحرّك فكّي بحرّية كذلك، مهلاً، لقد استطعتُ الكلام أيضاً! تلاشَت كلّ أعراض مرضي! عادوتني الأعراض بعد فترة وجيزة، ولكن في تلك المرحلة كنتُ أعرف أنني سوف أشفى.

خلال فترة نقاهتي من تشرين الثاني عام 2005 إلى شباط عام 2006 قمتُ بالتصوّر على نحو مُنتظم. يتمّ تحريض الوهن العضلي من قِبل الأجسام المُضادة الموجودة في الدم، الأمر الذي يُؤدي إلى انهيار جهاز المناعة. رُبّما تذكر يا «ديفيد» أنني سألتك عن كيفية تصوّر القضاء على الأجسام المُضادة، وكانت توصيتك أن أتخيّل أنني موجود في كشك بنادق الهواء في مدينة الملاهي، وأنني أُطلق النار على البط «الأجسام المُضادة» الذي يتحرّك على حزام الناقل. من الصعوبة بمكان أن أقيّم على وجه الدقة، دور التصوّر في شفائي، فمن وجهة نظري الخاصة، فإنّ التصوّر دعم العلاج المُكثف بطريقة الذبذبات الذي كنتُ أتلقّاه ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع.

كان لديّ ثقة مُطلقة بطبيبي وبالعلاج والتصوّر، وأنني يوماً سأكون «بل يجب أن أكون» على ما يُرام. لا أعرف من أين أتتني هذه الثقة المُطلقة، ولكن ليس لديّ أيّ شكوك حول قدرة التفكير، كونه العامل الرئيس المُساهم في شفاء الجسد.

بين شباط 2006 وكانون الثاني الذي يليه، كان قد مرَّ عليَّ أحد عشر شهراً من فحوص الدم والعضلات والعين.

نظراً لكوني مُعافىً تماماً، قال لي رئيس قسم علم الأعصاب: «أنت الشخص الوحيد الذي سمعتُ عنه وقد تعافى تماماً من الوهن العضلي».

أستمتع اليوم بصحة جيدة وأعيش حياة سعيدة بكلّ حذافيرها. رغم أنني أتساءل أحياناً: «لماذا أنا؟ وماذا بعد؟».

سبب نجاح هذا التخيّل...

هناك عدد من العوامل التي ساهمَت على الأرجح في تعافي «درو» التام. أحدها كان إيمانه المطلق أنه سوف يُشفى. عند الأخذ في عين الاعتبار أنّ مُتلازمة الوهن العضلي تُعتبر مرضاً غير قابل للشفاء، فهذا يُجسّد قدرة الإيمان على التأثير على نحو فعّال في الجسم. إنّ إيماناً كهذا، يقترن على الأغلب بمُعجزات الشفاء.

لعب حُبّ الدكتور «بيترو» ورعايته كذلك دوراً كبيراً، كما فعلَت بالتأكيد جلسات العلاج بالذبذبات التي أشرف عليها. على الرغم من أنّ هناك القليل من الأدلة العلمية على فعالية العلاج بالذبذبات في الوقت الحاضر، ولكنه برأيي نظام مُعالجة فعال جداً، ويعمل على مستوى عميق في الجسم. استغرقَت العديد من الاكتشافات العلمية سنوات طويلة كي تُصبح مُعتمدة بالكامل من قِبل المُجتمع العلمي. في مجال الطب نُعت الأطباء الرواد في استخدام تقنيات جديدة بـ«الأفّاقين» أو حتى «الدجالين»، إلى أن أسكتت الأدلة النقاد في نهاية المطاف.

يعتمد العلاج بالذبذبات على حقيقة أنّ جميع المواد تهتزّ بتردد معين. ليس من الصعب جداً فهم هذا إذا كنتَ تعتبر أنّ جميع الذرات، بحكم طبيعتها، هي محض اهتزازات طاقية.

في العلم السائد، يُستخدم واحد من الترددات الذبذبية الرئيسة للماء «حوالي 3300–3500سم$^{-1}$» في تحاليل المختبر، في تقنية تُعرف باسم القياس الطيفي بالأشعة تحت الحمراء، والتي تُستخدم

على نحو نمطي في الجامعة، وجميع مُختبرات البحوث الدوائية والطبية حول العالم. يعمل العلاج بالذبذبات على توليد ترددات ذبذبية تهدف إلى تحييد الأمراض في الجسم.

إنّ الصوت هو شكل من أشكال العلاج بالذبذبات، لأنّ الصوت هو عبارة عن ذبذبات. ولهذا السبب شهد «درو» تحسناً مفاجئاً عند استماعه إلى أناشيد الميلاد.

لقد لعب مشهد «درو» دوراً في شفائه. ففي مُتلازمة الوهن العضلي، تحجب الأضداد كتلة المُستقبلات الحسية التي تُعتبر مفتاح السيطرة على الحركة، والموجودة في جزء من الدماغ. تصوّر «درو» أنّ هذه الأجسام المُضادة قد جرى تحييدها بواسطة بندقية الهواء على أرض الملاهي التي تطلق النار على البطّ على الحزام الناقل. كان هذا التصوّر الرمزي قوياً جداً. لا بُدّ أنّ هذا المفهوم قد تسرّب إلى عقله الباطن، ممّا أدى إلى تنشيط جهازه العصبي بطريقة جعلَت حضور الأجسام المُضادة يتقلّص بالفعل.

نُلاحظ أيضاً أنه على الرغم من أنك قد تعتبر استخدام البندقية عنفاً، إلا أنّ مشهد «درو» لم يحتوِ أيّ عنف أو قوّة مُفرطة. فالموقع هو مدينة ملاهي للأطفال، وهذا في حدّ ذاته يُعطي حسّاً طريفاً للمشهد، كذلك الأمر بالنسبة إلى لعبة الأطفال «صيد البط». لقد كان تصوره رمزياً إلى حدّ بعيد، فهو لم يرمز إلى إزالة الأجسام المُضادة من منطقة مُحددة في الدماغ فحسب، ولكن أيضاً إلى إزالة مُتلازمة الوهن العضلي.

قصة «اليزابيث»

لازمتني حمى قش رهيبة عدة سنوات، وكان عليّ أخذ مُضادات «الهيستامين» يومياً. قررتُ أن أُجرّب التصوّر وبعد القيام به مرة أو مرتين، لم يتوجّب عليّ أخذ مضادات «الهيستامين» سوى مرتين أو ثلاث مرات في الأشهر الثمانية الأخيرة، ولم أُعانِ من أيّ أعراض لحمى القش بقية الصيف.

رأيتُ «أنا» مُصغرة مني تتجه نحو جهازي المناعي الذي تخيّلته مؤلفاً من مئات الأشخاص الصغار، وفي أثناء توجهي نحوهم، لم أتمكّن من رؤيتهم على نحو واضح والعكس بالعكس، لم يتمكّنوا هم من رؤيتي بوضوح أيضاً، فقد كان هناك قدر كبير من الضباب.

من أجل هذا السبب، كان جهازي المناعي يُهاجمني خوفاً من أن أكون من الأعداء. بيد أننا وجهازي المناعي استطعنا رؤية بعضنا البعض عندما انقشع الضباب، قلتُ: «مهلاً، إنه أنا، ليس هناك حاجة إلى القتال. فقط هدئ أعصابك، وافعَل فقط ما هو مطلوب منك، من أجل الحفاظ عليّ في صحة جيدة. اِخلُد الى الراحة وخُذ بقية اليوم اجازة».

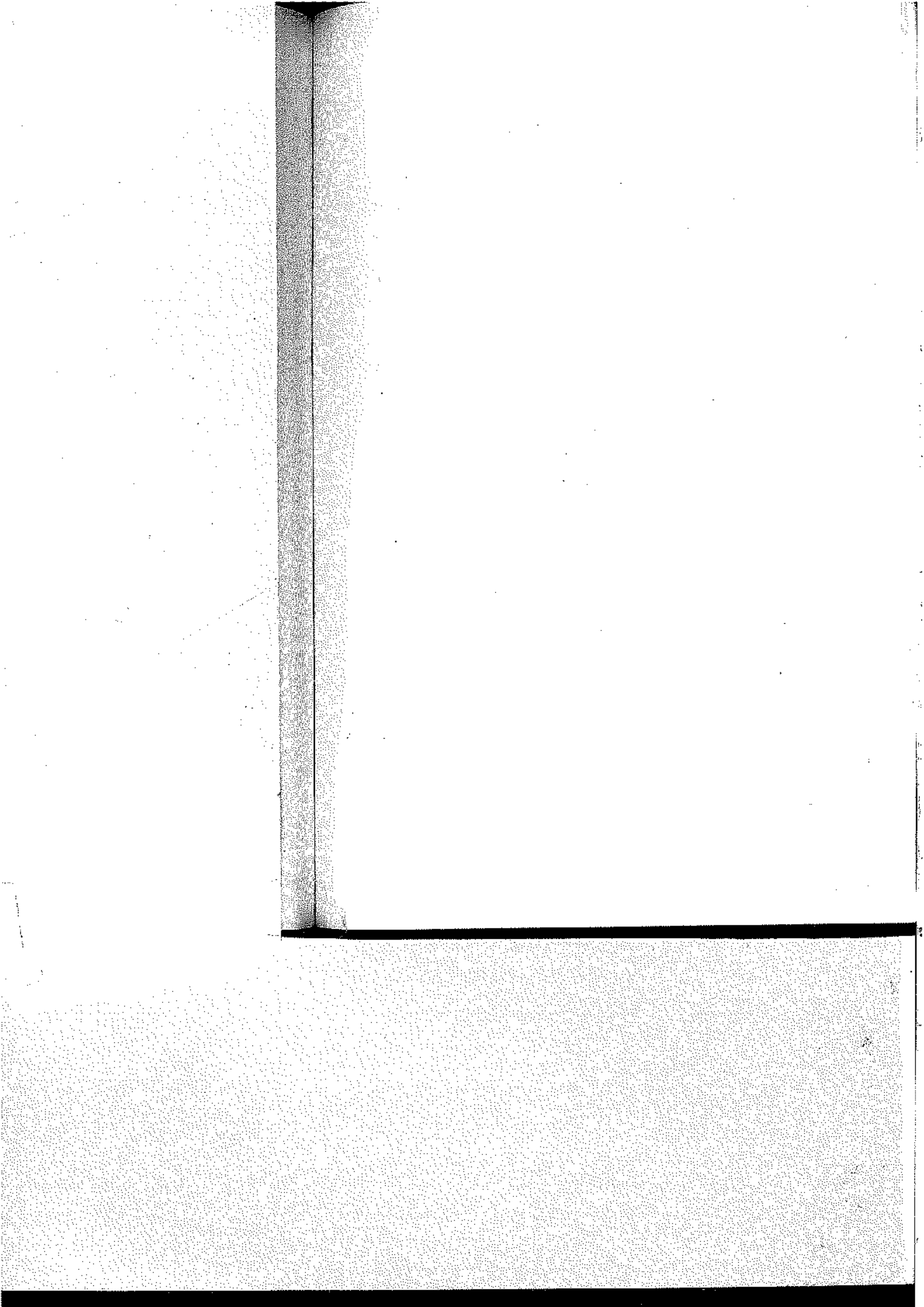
ثم رأيتُ القائد يصرخ على جميع قواته: «مهلاً، إنها «إليزابيث» ليس هناك داعٍ إلى مُحاربتها» عندها بدأت قواته بالهتاف، وبدؤوا يلعبون التنس، ويستلقون على أسرة حمام الشمس. احتضنتُ ذلك القائد وانصرفتُ.

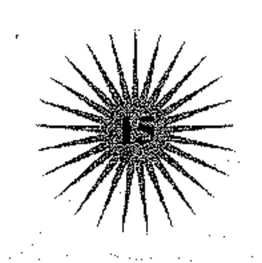
سبب نجاح هذا التخيّل...

تمكّنت «اليزابيث» من التواصل مع جهازها المناعي، وطلبت منه الاسترخاء وأن يهدأ، فالحساسية تنشأ من الاستجابة المُفرطة من الجهاز المناعي تجاه مُسببات الحساسية «المواد التي تُسبب الحساسية». طلبَت اليزابيث من نظامها المناعي القيام فقط بما يكفي كي يُحافظ على صحتها في حالة جيدة. ثمّ تصوّرت شخصيات جهاز المناعة لديها وهي في حالة استرخاء واستمتاع بلعبة التنس. لا بُدّ أنّ هذا التواصل تسربَّ الى عقلها الباطن، وحفّز جهازها المناعي في الواقع كي يُهدأ حساسيته.

يرمز وجود الضباب في مشهدها إلى أنّ الأمور لم تكن واضحة بالنسبة إلى الجهاز المناعي، وهذا هو السبب وراء فرط نشاطه. حالما أزاحت الضباب ذهنياً، تمّ التواصل وعاد نظام المناعة إلى عمله على نحو طبيعي مرة أُخرى.

هناك تشابه بيوكيميائي بين بعض أنواع الحساسية وبعض حالات المناعة الذاتية، ولذلك يُمكن تبني هذا التصوّر وتطبيقه على حالات المناعة الذاتية. لقد قمتُ بذلك وأدرجتُه في قسم التصوّرات في المُلحق الثاني في آخر الكتاب.





تخفيف الوزن

قصة «تمارا»

لقد عانيتُ طوال حياتي من زيادة الوزن. إنه يُشكّل للأسف شبكة الأمان بالنسبة إليّ، إنه حاجز بيني وبين الألم النفسي، ولكنني اتخذتُ قراراً حاسماً أنني لم أعد في حاجة إلى ذلك الوزن الزائد بعد الآن، وهكذا شرعتُ منذ بضعة أشهر، في تصوّر كائنات تشبه «باك مان» تلتهم خلايا الدهون لديّ. لقد فقدتُ حوالي ستة كيلوغرام منذ كانون الثاني «أي قبل ثلاثة أشهر».

إنها عملية طويلة، وبغضّ النظر عن التغيّرات اللاواعية في عادات الأكل لديّ والتي أُلاحظها أحياناً، إلا أنه لم يحدث أيّ تغيير في نمط حياتي، فهي لا تزال محمومة كما كانت من قبل.

طلبتُ من «تمارا» المزيد من التفاصيل حول التصوّر الذي لديها. وهذا كان ردها:

أقوم به بمُعدل خمس مرات في الأسبوع في أحسن الأحوال، تقريباً كلّ ليلة قبل الذهاب إلى النوم. لديّ أوقات راحة بين الجلسات لا أقوم فيها بأيّ تأمل. يتكوّن التصوّر من بعض كائنات «باك مان» تتناول الدهون من أماكن مُعينة في جسدي، وبعد ذلك تنفجر وتتلاشى في الهواء.

ثم يقوم البعض الآخر بنقل الدهون من الفخذين والخصر إلى ثديي «كما تعلمون، فإنّ أول عضو يهزل من الجسد الأنثوي أثناء فقدان الوزن هو الثديين، ولكنني اكتسبتُ عوضاً عن ذلك نصف قياس إضافي من خلال القيام بهذا التصوّر، إنه أمرٌ مذهلٌ حقّاً!»، ثمّ أحاول أن أتصوّر بشرتي تشتدّ. وأختم بمسح شاف كامل للجسم من أجل رفع الأيض، والتحقق من الأعضاء التي لم تنسجم مع البقية.

النتائج، حتى الآن، هي:

خسارة الوزن: 9.5كجم في حوالي أربعة أشهر ونصف.

تغير قياسي من قياس 22 الضيق إلى20 المُريح.

لقد زاد قياس حمالة صدري نصف درجة.

تحوّلتُ من حاجتي إلى ثمان ساعات نوم على الأقل، إلى الاكتفاء بست ساعات دون الشعور بالتعب.

لا يُوجد علامات تشقق جديدة على الإطلاق!

أتناول ما أشاء عندما أشاء وعندما أجوع، بما في ذلك الوجبات

السريعة وهي ضرورية خلال «الحياة المُنشغلة»، ولكن يبدو أنني فقدتُ الاهتمام بأشياء مثل الشوكولا والحلويات على نحو عام، وعندما آكل، أشعر بالشبع أسرع من ذي قبل.

إنّ الدماغ والتفكير أداتان مُذهلتان حقًّا!

سبب نجاح هذا التخيّل...

يروي مشهد «تمارا» قصة الدهون التي تُؤكل، وقد أنتج ذلك جسماً أكثر صحة ونحافة.

كما أشرتُ في الفصل الثامن «كيف تتصوّر»، فإنّ التصور غالباً ما يُؤدي إلى تحفيزنا على نحو غير واعٍ من أجل إجراء بعض التغييرات في نمط حياتنا. في حالة «تمارا»، فقدَت الاهتمام بأكل الشوكولاته والحلويات. ومع ذلك، فهذا ليس السبب الوحيد وراء فقدانها الوزن. لقد تسرّب المشهد الذي تخيلته إلى عقلها الباطن، وكانت النتيجة قيام جهازها العصبي بفقد الوزن، وتمّ على الأرجح تحفيز عملية التمثيل الغذائي لديها في الطريق الصحيحة.

يُمكنك أن تفعل ذلك

تُبيّن هذه القصص أنّ التفكير يملك قدرة جبارة حقيقية على شفاء الجسم. أُدرك أنّ بعض الناس قد يحتاجون إلى سجلات طبية كي يقتنعوا أنّ حالات الشفاء هذه قد حدثت بالفعل، ولكنني أودُّ أن أقترح أنّ هذه الأنواع من الشفاء تحدث كلّ يوم حول العالم. إنّ

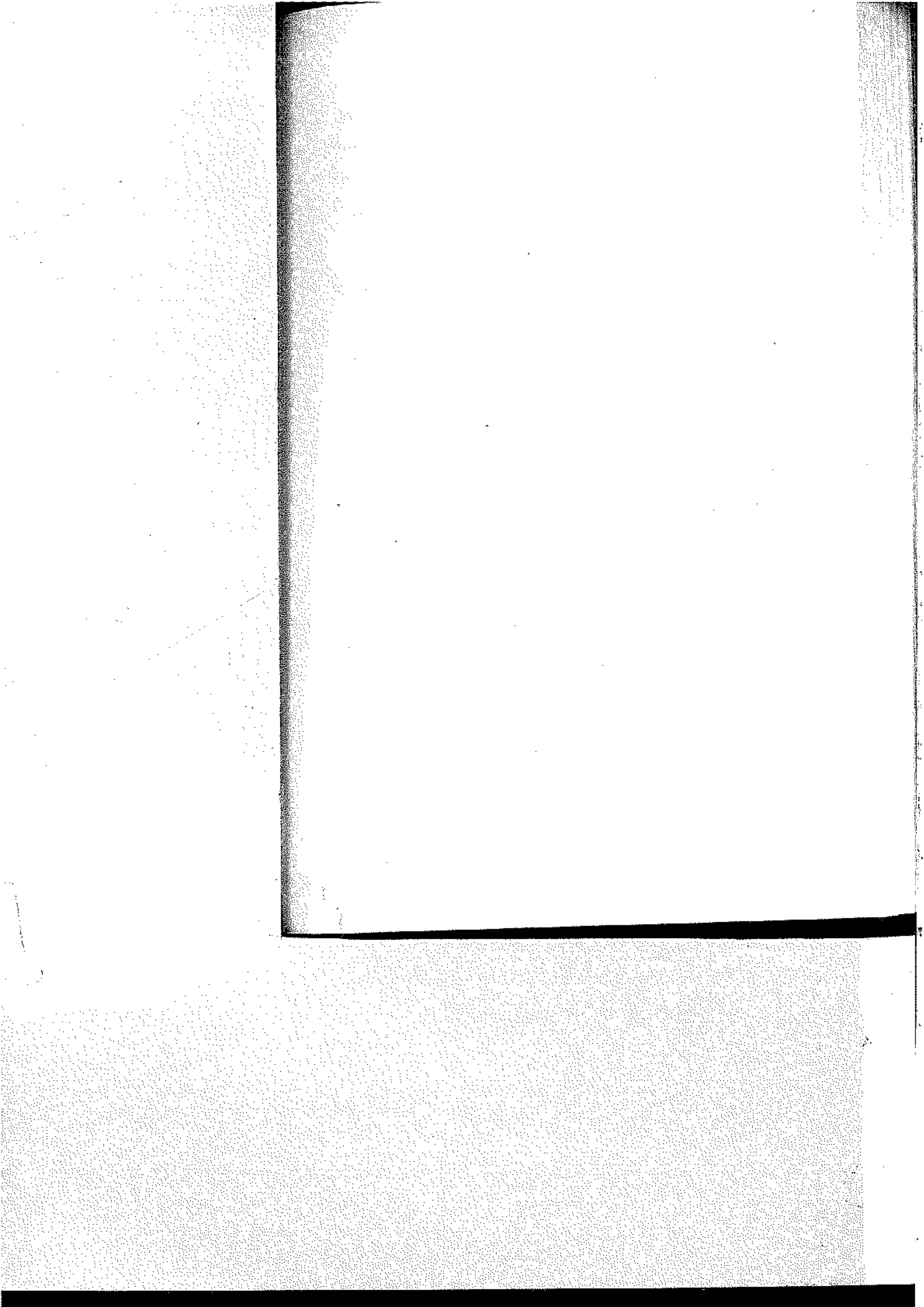
التعويل على نحو مُفرط على دليل طبي ملموس، يُقلل من قدرتنا على فتح أذهاننا، وإيماننا بإمكانية حصول حالات شفاء مُذهلة كهذه. يُمكن لإيماننا أو عدمه أن يُعزز أو يحجب الشفاء. من أجل ذلك، أنا أحثك على أن تفتح ذهنك، وتتقبل احتمال أن يلعب التفكير دوراً هاماً في حالات الشفاء هذه.

أعتقد أنّ التفكير يلعب دوراً رئيساً في العديد من الاستشفاءات التي يختبرها الناس من خلال استخدام العقاقير الطبية. عندما نأخذ العقاقير الطبية، نشعر بالأمل، وهذا الأمل يُغيّر حالتنا الحيوية، وهكذا فإنّ جزءاً من تأثير العقاقير الطبية هو تأثير وهمي.

تُغيّر تصوراتنا من البنية المجهرية للدماغ، وتُوسّع وتقلص خرائط الدماغ، فهي تُحفّز الخلايا في المنطقة التي نتصوّرها، وتُنتج «جزيئات البروتين الناقلة بين الخلايا العصبية» في الدماغ، التي تُطلق في الجسم. هذا الأمر يُسبب تغيرات كيميائية في العديد من الأعضاء، وكذلك في المنطقة التي يستهدفها تصوّرنا. يتمّ إيقاف الجينات أو تشغيلها في جميع أنحاء الجسم، وكذلك في المنطقة المُستهدفة، من أجل إمالة كفة التوازن الوراثي في الجسم إلى مصلحة الشفاء. كما ذكرتُ آنفاً، من المُحتمل إلى حدّ كبيرٍ، أن تُنتج المورثات في الخلايا الجذعية، تلك البروتينات التي تُمكن الخلايا الجذعية من التحوّل إلى الخلايا المطلوبة كي تستبدل الخلايا الأُخرى التالفة. لم ينل هذا العلم بعد نصيبه من البحث، ولكنني على يقين تام أنّ هذا سيحصل. في نهاية المطاف يُشفى الجسم وفقاً للصور التي ثبتناها في أذهاننا، سواء كانت حقيقة أم رمزية.

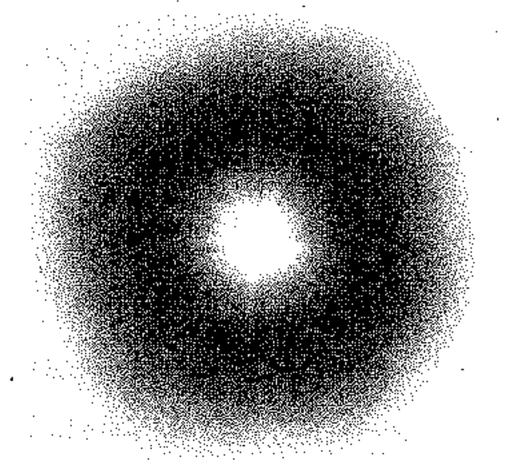
رُبّما تضمنت العديد من مُعجزات الشفاء، بما في ذلك الشفاءات اللحظية، والتي تمّ توثيقها عبر التاريخ، هذه العملية. تبدأ مُعجزة الشفاء في التفكير، الذي يُهيأ فيما بعد التغيرات الحيوية الجسدية اللازمة من أجل حصول الشفاء.

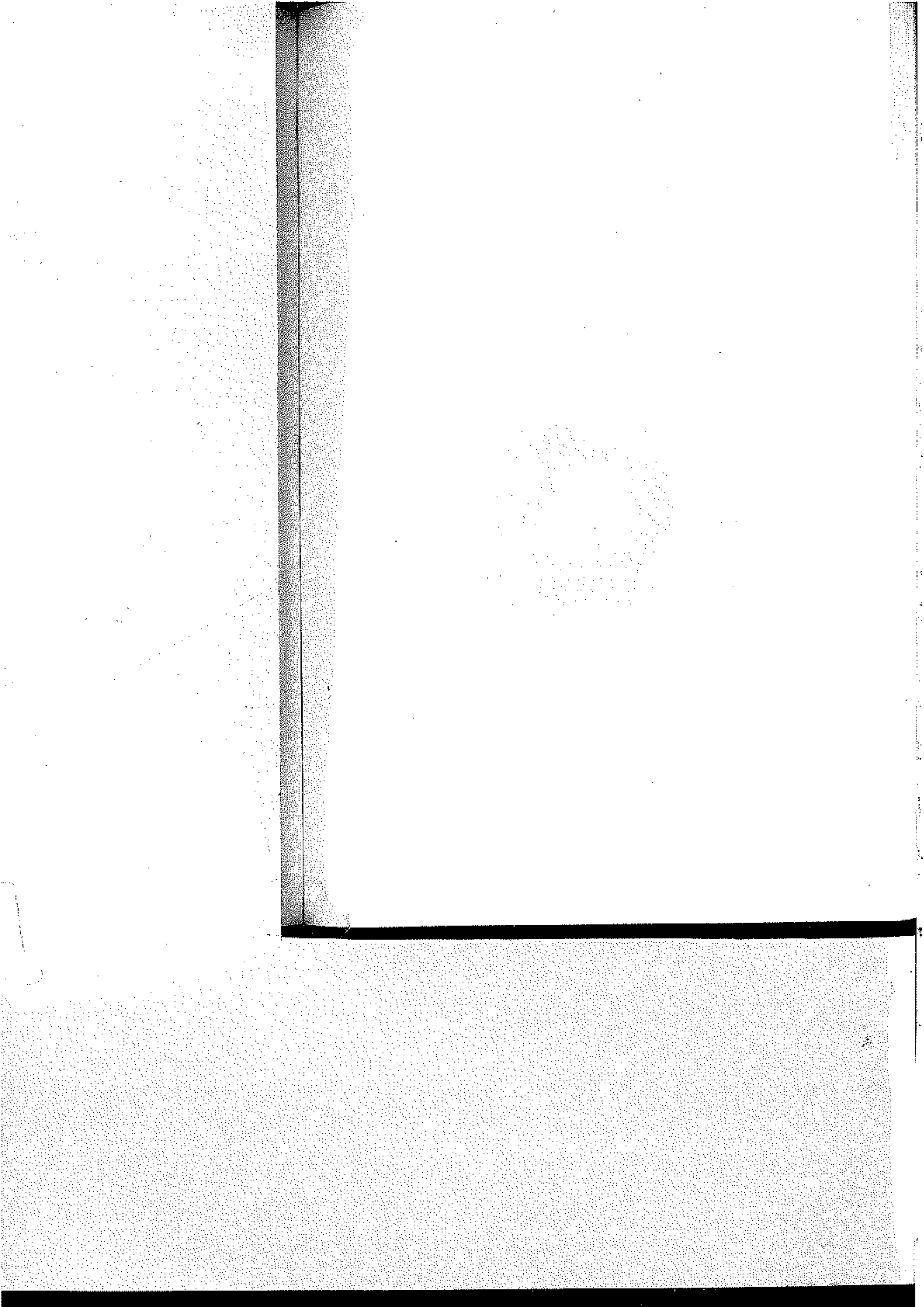
في الواقع، قال المسيح عندما شفى الأعميين» «بِحَسَبِ إِيمَانِكُمَا لِيَكُنْ لَكُمَا» «متى 29/9».

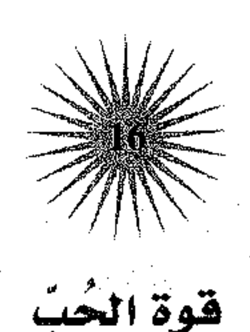


الجزء الثالث

في الختام







قوة الحُبّ

عندما يكون هناك حُبّ عظيم، هناك دائماً مُعجزات

«ويلا كاثر»

هناك أمر آخر أرغب أن أُشير إليه فيما يتعلّق بالشفاء، وأعتقد أنه يستحقُّ فصلاً خاصاً به، نظراً إلى قدرته على شفاء الجسم والتفكير. ألا وهو الحُبّ. إنّ الحُبّ يُغذي الروح.

كان «آرون» يتعرض إلى ضغط شديد. كان يُكافح مادياً، ولم تكن علاقته برئيسه في العمل على ما يُرام، ولم ينل زيادة الراتب الأخيرة التي كان يتوقعها. كان كلّ يوم كالكابوس بالنسبة إليه. لم يستطع التخلّص من شعوره المُستمر بالقلق والخوف والرهبة. بعد ذلك، وعلى نحو غير مُتوقع تماماً، أعلَنت المرأة، التي كان

يُحبّها سراً عن حُبّها له. لقد اختفت كلّ مشاكل «آرون» في لحظة واحدة.

بالتأكيد ما زالَت الأوضاع كما هي. بيد أنّ نظرة «آرون» تجاه هذه الأمور تغيّرت على نحو جذري. لقد تلاشى القلق والخوف والرهبة بين عشية وضحاها.

يُغير الحُبّ من نظرتنا إلى الأمور، وعندها تحدث المعجزات دواخلنا. يتغلغل الحُبّ دواخلنا ويُحرّك أرواحنا، ثمّ يشرق نوره على حياتنا، فتبدو لنا الحياة مُختلفة.

لقد جعلني بحثي في علاقة التفكير مع الجسم على قناعة تامة أنّ الألم العاطفي هو جذرٌ كثير من الأمراض. بيد أنّ الحُبّ قادر على شفائها، فالحُبّ لديه القدرة على مُعالجة حالتنا الفيزيائية.

إنّ المكان الأكثر مُلائمة لتجربة الحُبّ هو العلاقات الرومانسية، العائلية، أو الصداقة. نحن في حاجة إلى العلاقات، فهي أساس خبرتنا في الحياة، ومن دونها تكون الحياة بلا معنى.

كتب «ميتسوجي ساوتوم»، مؤسس مدارس «أيكيدو» في «أيوشيبا»، في كتابه «الأيكيدو والانسجام مع الطبيعة»:

«لو كنتَ وحدك في الكون وما من أحد تُكلّمه، وما من أحد تُشاركه جمال النجوم، تضحك معه، تلمسه، فماذا سيكون هدفك في الحياة؟ إنّ وجود الآخر وحُبّه هما اللذان يُعطيان المعنى إلى حياتك. ينبغي علينا أن نكتشف فرحة أحدنا بالآخر، وفرحة التحدي، وفرحة النماء.

أعتقد أن هدفنا الرئيس في الحياة هو تعميق خبراتنا في الحُبّ. يقوم الكثير من الأشخاص في آخر أيام عمرهم بالتفكير ملياً في الأمور الأكثر أهمية التي مرّت في حياتهم. يقول غالبيتهم إنها كانت العلاقات المُميزة، والوقت الذي قضوه مع أحبائهم. أمّا الباقي فقد كان مُجرّد تفاصيل.

حين نختبر الحُبّ، فإننا نختبر الشفاء في التفكير، العواطف، الجسد. أنا لا أفترض هنا أنّ العلاقات هي كلّ ما نحتاجه كي نشفي أنفسنا من الأمراض الخطيرة. بيد أنّ الحُبّ الحقيقي سيُغيّر نظرتنا إلى تلك الأمراض. وحينذاك ستغدو العديد من الأمور التي كانت تعني لنا الكثير، أقلّ أهمية.

سوف نبحث لأنفسنا عمّا هو مُهمّ حقاً. سوف يتلاشى القلق الذي يُسرّع مرض التفكير والجسم، ويحلُّ محله الامتنان والخشوع العميق تجاه جميع أشكال الحياة. من ذلك المنطلق، إذا كان هناك حاجة إلى فعل أيّ شيء عملي من شأنه أن يُسهّل الشفاء الجسدي، فنحن أهل لذلك على نحو مثالي، فلدينا طاقة أكبر، والحيوية، والتحفيز، أكثر من أيّ وقت مضى.

إنّ الحُبّ يُقوينا، ويجعلنا أقوى ممّا نحن عليه بكثير. إنه يجعلنا نُلامس البعيد، ونُصبح أقوى من حقيقتنا بكثير، ونغدو الشخص الذي طالما رغبنا أن نكون إياه، فيرى فينا المحبوب أكثر بكثير ممّا نراه عندما ننظر في المرآة، ومن ذلك المنطلق، نتبحّر في ذواتنا.

كتب «روي كروفت» في قصيدته» الحُبّ»:

أُحبّك.

ليس فقط لما أنت عليه.

لكن لما أكون أنا عليه.

عندما أكون معك.

بالطبع تحتاج العلاقات كغيرها من الأمور، إلى اهتمام مُستمر. إنها بحاجة إلى جهد. كيف يُمكن للنماء أن يحدث، إذا لم نخضع بين الحين والآخر إلى تحديات تطوير ما يُحيط بنا؟ كتبت «موليين ماتسومورا» في عمود النصيحة للجميع «السبب الحلو»:

إنّ الحُبّ مثل نار المُخيّم، قد تشتعل بسرعة، وتُولّد في بداية اتقادها الكثير من الحرارة، ولكنها سرعان ما تنطفئ. من أجل إطالة أمدها، وكي نحصل على دفء ثابت «مع فرقعات نارية مُحببة شديدة الحرارة من وقت إلى آخر»، يجب أن تحرس النار بحذر.

تصوغ «أورسولا لوغين» الأمر بأسلوب آخر فتقول:

الحُبّ لا يقبع هناك كالحجر. لا بُدّ أن يُصنع كالخبز الذي يتمّ انتاجه كلّ الوقت.

يتطلب إعادة انتاجه مهارة نكتسبها من خلال الخبرة. نتعلّم أنه ينبغي علينا بين الحين والآخر أن نضع احتياجاتنا جانباً من أجل صالح احتياجات الآخرين. يعرف كلّ الآباء والأمهات أنّه لا بُدّ أن تكون رفاهية الأطفال دائماً في المقام الأول. في العلاقات الرومانسية كلّما تعمق حُبّنا، نضع الاحتياجات الخاصة بنا جانباً، حتى نُساهم في

تحقيق رغبات المحبوب، فتحلُّ الرغبة في الاستماع محل الحاجة لأن نكون على حق، ونجد في هذا فرحة عارمة وتجربة شفاء عميقة.

لقد تعلمتُ أنّ الحُبّ هو أكثر الأشياء تعقيداً من الأشياء التي يُمكن تخيلها، وأبسطها في آن معاً: فهو أن تتعلّم ما الذي ينبغي وما الذي لا ينبغي فعله، ما الأفضل، وكيفية التعامل مع عواطف أحبتنا. هذه الأشياء يُمكن أن تخدعنا، ولكن عندما نختار ذلك الحُبّ إذا كنا على درجة من الوعي، فيجب أن يكون القرار كما كان دائماً بسيطاً جداً. قد نرغب في الحصول على تقاطع في وجهات النظر لأننا نعتبر ذلك في غاية الأهمية، ومن المُمكن أن يُساعد هذا الحبيب إلى حدّ كبير كما نعتقد. بيد أننا مع مرور الوقت عندما نُصغي باهتمام، ونمنح الحبيب جلَّ اهتمامنا، عندما نُصغي بالفعل دون أن يحسب تفكيرنا حساب ما سنقوله لاحقاً، عندها فقط نعثر على السعادة الحقيقية. غالباً ما سيتبين لنا أنه لا قيمة لما كنا نعتقد أنه على درجة كبيرة من الأهمية. في اللحظات التي تلي خيارنا هذا سيُشرق الحُبّ من أرواحنا ويُنير وجوه أحبتنا، وقلوبنا، وحياتنا.

لطالما كان الأمر بهذه البساطة. نحن فقط مَن يُعقّد الأمور.

* * *

لسنا في حاجة إلى انتظار الدخول في علاقة رومانسية كي نُجرّب الحُبّ. إنه في كلّ مكان حولنا. في الحقيقة إنه داخلنا. إنّ الأمر الذي يسمح لنا باختبار الحُبّ هو كيف نختار أن نعيش لحظات حياتنا، مهما كان الحال الذي أتت عليه.

يُمكنك أن تعيش الحُبّ بطرق كثيرة. يُمكنك أن تكون لطيفاً تجاه شخص غريب. يُمكن أن تبتسم لشخص في الشارع. يُمكنك السماح لشخص ما بتجاوزك أثناء قيادتك سيارتك. لاحظ كيف ستشعر عندما تفعل هذه الأمور. وكلّما فعلت ذلك أكثر، زاد تأثيرها عليك، وسيُصبح أسهل على روحك إنارة دربك.

بإمكانك أيضاً إظهار التعاطف وإظهار الامتنان.

قوّة العرفان

ليس من المُمكن شدّ الرحال إلى السعادة، ولا امتلاكها، ولا الحصول عليها، ولا إبلائها، ولا استهلاكها.

السعادة هي التجربة الروحية التي تعيش كلّ دقيقة فيها مع الحُبّ، النعمة، الامتنان

«دينيس ويتلي»

قال لي أحد الأصدقاء ذات مرة إنّ الامتنان غيّر حياته في غضون ثلاثين يوماً. كان مُكتئباً في ذلك الوقت منذ فترة من الزمن، وفي أحد الايام قرر أن يُجرّب تمريناً بسيطاً. أن يدّون كلّ يوم خمسين شيئاً يمتنّ تجاه وجودها في حياته، وحاول أن يُجرّب القيام بذلك شهراً كاملاً.

كان ذلك صعباً في البداية، ولكنه كان ينجح دائماً في إيجاد خمسين شيئاً، مع أنّ الأمر كان يستغرق يوماً كاملاً في بعض الأحيان. كان يُدوّن بعض الأشياء صباحاً، ثمّ يُضيف المزيد على مدار اليوم،

وكان دائماً يُنهي قائمته عند موعد ذهابه إلى النوم. مع مرور الايام أصبح ذلك أسهل بكثير. كان يشعر بتحسّن كبير بعد مرور أسبوعين حتى أنه كان يكتب خمسة وسبعين شيئاً يومياً في قائمة امتنانه. ومع حلول نهاية الشهر أصبح إنساناً مُختلفاً.

على نحو طريف، وكما هو الحال في كثير من الأحيان، وعندما نتغيّر من الداخل الى الخارج، تُقبل علينا أقصى آمالنا، وتتحقق أحلامنا. لقد التقى بامرأة أحلامه، وحصل على الوظيفة التي طالما تمناها.

لماذا لا تُحاول تطبيق هذا التمرين في مدة ثلاثين يوماً، وترى كيف سيُؤثر ذلك على حياتك؟ قد يكون ذلك صعباً في البداية وخصوصاً إذا كنت تُواجه صعوبات في حياتك، بيد أنه سيُصبح أسهل مع مرور الوقت. ستُسبب قوة الامتنان شرخاً في جدار الصعوبات في حياتك، وسيُشرق نور روحك من خلال ذلك الشرخ. ستشعر في البداية بشيء يُدغدغ قلبك، وليست دغدغة حسية، بل عاطفية. أنت فقط تشعر أنك أفضل. بعد ذلك تظهر المزيد من الشقوق، ويُصبح نورك أقوى ممّا كان عليه حتى وقت قريب، كما لو حدث شيء سحري، وتتغيّر تجربتك في الحياة، ثمّ تتغيّر حياتك.

تقدّم ميلاً إضافياً

كنت أنا و»إليزابيث» نقود السيارة من مدينتنا «وندسور» إلى «اسكتلندا» من أجل زيارة عائلتينا. توقّفنا من أجل تناول الفطور في أحد مطاعم الخدمة على الطريق السريع. كان كلانا تعباً بعض الشيء

لأننا انطلقنا في الصباح الباكر، ونظراً إلى انشغالنا في الأيام القليلة التي سبقت رحلتنا، فإننا لم نحظَ بقسط كاف من النوم.

بيد أنّ التعب زال عنا، عندما استقبلتنا السيدة التي قدّمَت لنا الفطور. كانت تعمل من وراء منضدة البيع الطويلة، وقد قدّمَت الطلب إلينا، حتى قبل أن نذهب من أجل دفع الحساب. حيتنا بابتسامة دافئة، وبعض التعليقات اللطيفة. كان لأسلوبها اللطيف الإيجابي مفعول الحمام المُنعش. أظنّ أنها عرفت أننا نشعر بالتعب، لأنها قدّمت لنا كمية كبيرة من طعام الفطور إلى جانب كمّ كبير من البهجة، وذلك ما كُنا في أمسّ الحاجة إليه. في غضون لحظات استعدتُ أنا و«إليزابيث» نشاطنا حتى قبل أن نشرع في تناول الطعام.

بينما كُنا نأكل، لاحظتُ وجود استمارة مُلاحظات على الطاولة، تُسلّط الضوء على مُبادرة جديدة من قِبل المطعم تحت عنوان «تقدّم ميلاً إضافياً»، وتمنح الزبون فرصة كي يُبدي رأيه في تقدّم موظفي المطعم، ذلك الميل الإضافي من أجل تقديم خدمة جيدة إلى الزبائن. لقد حظينا بخدمة جيدة فما كان منا إلا أن ملأنا الاستمارة.

توجّب علينا كتابة اسم الموظف والتاريخ والوقت، ولكننا لم ننتبه إلى اسم المُوظفة، ولذلك حاولنا ونحن نهمُّ بالمغادرة أن نعود أدراجنا إلى منضدة البيع، كي نُحاول قراءة اسم الموظفة المكتوب على الشارة. كانت المُشكلة في أنّ المطعم مزدحمٌ، وكانت هي مشغولة جداً، فراحت تُدير لنا ظهرها على نحو مُتكرر، فلم نتمكّن من معرفة اسمها.

عليّ الاعتراف الآن أننا فكّرنا بالمُغادرة وحسب، لأننا شعرنا بالانزعاج من الوقوف في طابور من الجائعين. أدركنا أنّ بعض الزبائن اعتقدوا أننا كنا نُحاول تخطي الطابور. ولكن في الحياة، غالباً ما يُوسّع الحُبّ مداركنا، ويُتيح لنا فرصة أن نندفع انطلاقاً من أماكن راحتنا، وبالتالي إمّا أن نُحسن استغلال هذه الفرص ونعمل عليها كي نتطوّر أكثر قليلاً، أو نسير بعيداً في انتظار فرصة أُخرى.

هكذا، ناديتُ المرأة وسألتُها عن اسمها. أخبرتُها أنني أملأ استمارة الملاحظات، وأننا كنا مُمتنين جداً للشعور الذي منحَتنا إياه عندما وصولنا إلى المطعم. حينها توهّج وجهها وارتسمَت ابتسامة عريضة على وجهها. خطر لي فجأة إعطاء الأنموذج إلى بعض الزبائن في الطابور. قلتُ: أليست ابتسامتها جميلة؟ كم هو رائع أن تُخدم مع ابتسامة! كان الجميع آنذاك يبتسمون.

بعد ذلك، شاء القدر أن يظهر مدير المرأة. كنتُ أركب الموجة ولم يكن لديّ أيّ نية للتوقف. تلوتُ ما كتبتُه في الاستمارة على المديرة، وأمام المرأة، والزبائن. فجأةً ارتسمَت ابتسامة على وجه المديرة أيضاً. ولم يكترث أحد من الزبائن أنني عطّلتُ الطابور. كانت هذه لحظة عابرة من السحر وكان الجميع يُشاركون في ذلك. ولا أعتقد أنّ أحداً أراد أن يُقاطعها.

قالت المديرة إنه كان من دواعي سرورها تلقي بعض ردود الفعل الإيجابية. على ما يبدو أننا كنا الأوائل «لا أعرف متى بدأت تلك المبادرة». قالت إنّ الشكاوى كانت كلّ ما تلقوه فيما مضى. أردفت

بالقول إنه كان حقاً شيئاً مُميزاً جداً أن تتلقى ردود فعل إيجابية، ولا سيّما بمثل هذه الطريقة الخاصة.

أنا مُتأكد أنّ العديد من الزبائن قد سُرَّ في السابق بطريقة خدمتهم، ولكنهم لم يُعلّقوا على ذلك. أليس من المُضحك أنّ مُعظم الناس يحتفظون بملاحظاتهم لأنفسهم إلى أن يكون لديهم شيء سلبي يقولونه؟ كم من الناس أرسل بطاقة شكر إلى المطعم وكتب فيها: «لقد كانت وجبة رائعة حقاً»، فقط كي يُعبّر عن شكره؟، وكم من الناس يشتكون عندما لا تُلبي وجبة الطعام توقعاتهم؟

عند غياب أيّ شكل من أشكال ردود الفعل الإيجابية، لا يُدرك الناس عظمة ما يُقدمونه، أو كم يُشكل عملهم نعمة بالنسبة إلى الآخرين. نحن نحرمهم من معرفة هذا. أعتقد أنّ أمر إخبارهم متروك لنا.

لقد قلتُ في مُناسبات عديدة إنّ الذين يشتكون يحظون بالصوت الأعلى. وفي كثير من الأحيان، غالباً ما تتغيّر الأمور لمصلحة الأقلية، لأنّ أولئك الذين يشتكون يُثيرون ضجة كبيرة. أعتقد أنه قد حان الوقت كي نُبدي المزيد من الامتنان في العالم. دعونا نُثير جلبة حول الأشياء الجيدة. دعونا نمنح الامتنان صوتاً أعلى كي تتغيّر الأمور نحو الأفضل. أشعر أنه يُمكننا أن نُحدث فرقاً كبيراً في حياة الآخرين وحياتنا، من خلال السير ذاك الميل الإضافي في اتجاه قول أو فعل شيء لطيف حقيقة تجاه الآخرين. لا تنتظر حتى يُزعجك شيء ما كي تُقدّم ملاحظاتك.

هل سبق لك أن لاحظت كم هو جميل شعورك بعد فعل شيء لطيف تجاه شخص آخر؟ شعرتُ بعد التغيير في المطعم أنني على قمة العالم. أليس ذلك مُدهشاً؟ كنتُ قادراً على احداث تغيير جذري في مزاجي، ومزاج «اليزابيث» ومديرها، والطابور بأكمله، فقط من خلال عمل لطيف بسيط.

رنين اللطف

الحُبّ يشفي جميع الناس، الذين يمنحون الحُبّ، وأولئك الذين يحصلون عليه على حدّ سواء

«كارل مينينجر»

أُحبُّ أن أسمع رنين اللطف. بينما أسير في أحد الشوارع المُزدحمة قد أُصادف شخصاً يبدو عليه الحزن، أتخيّل أنني أبعث له كرة صغيرة من اللطف. أتصوّرها تطير في الهواء وتهبط عليه. من أجل مزيد من التأثير، عادةً ما أُصدر بإصبعي صوت نقرة، كما لو أنني أدفع كرة اللطف هذه تجاههم.

أكون خلّاقاً في بعض الأحيان، وأمنح كرة اللطف لوناً، أيّ لون أُلهمه في ذلك الوقت. بالاضافة لذلك أُصدر صوتاً خافتاً «رنيناً»، بما يُناسب حاجة ذلك الشخص. في بعض الأحيان أبعث صوت السعادة بدلاً من اللطف، وتارة أُخرى صوت رنين الوفاء، أو الحُبّ، أو الفرح، أو الغفران. أنظر عادة إلى الشخص وأبعث له بأول صوت رنين يتبادر إلى ذهني.

أُرسل أحياناً أكثر من كرة صغيرة، وأجعلها أحياناً تتمدد أكثر كي تصل إلى عدة أشخاص في وقت واحد. أحياناً أكسر الكرة الكبيرة إلى أجزاء صغيرة وأُمطر الناس بها. في أحيان أُخرى أُرسل كرة تتدحرج في الشارع، وأُراقبها وهي تُلاحق رتلاً كاملاً من الناس.

الشيء الطريف الذي يحدث في بعض الأحيان هو أنّ الناس ينظرون إليّ ويبتسمون، عندما أُرسل رنيناً ما. في عدة مُناسبات، أصبح الناس الذين كان يبدو عليهم الحزن أو التأثر، فجأة على نحو مُختلف. أودُّ أن أعتقد أنه كان هناك نوع من التبادل بيننا في تلك الأوقات، وأنّ ذلك الشخص قد تلقّى بالفعل شيئاً مفيداً له.

لطالما كان ذلك مُفيداً بالنسبة إليّ أيضاً. أنت تحصد ما تزرع كما يقولون. إنّ منح اللطف يضعك في حالة من الوعي باللطف الموجود عندك، والذي يجب اعطاؤه إلى الآخرين.

كتب شكسبير في مسرحيته «روميو وجولييت»:

إنني سخية كالبحر لا ساحل له.

وحبي العميق مثله، لا قاع له، وكلّما منحتك المزيد.

زاد ما أملكه، فكلاهما لا حدود له!

لا نهاية للحُبّ. عندما تمنحه بأيّ شكل كان، فستحظى ببعضه في المُقابل. من خلال الوعي باللطف، الرحمة، الفرح، أو أيّ كان نوعية ما «تمنحه»، تُضيء روحك إلى الخارج، مروراً بقلبك أولاً. ولهذا فهو يمنحك شعوراً جيداً، وعندما تشعر أنك أفضل، يبدأ الشفاء.

بالطبع فإنّ اللطف أمرٌ عملي. إنّ إظهار اللطف يُساعد الآخرين ويُساعدنا نحن أيضاً. إنّ المُشاركة في عمل خيري يُحدث فارقاً حقيقياً في حياة أولئك الذين يحصلون على المساعدة، ولكنّ هناك قوة شافية هائلة في انخراطك في العمل الخيري تُشعرك بالشفاء، وغالباً تُخلّصنا من آلامنا. إذ تتحوّل مُناجاتنا لأنفسنا في أوقات الألم تدريجياً من: «كيف يُمكنني تلقي الحُبّ؟»، إلى «كيف يُمكن لي أن أمنح الحُبّ؟».

لقد شُفي الكثير من الناس من الاكتئاب من خلال إنخراطهم في العمل الخيري. منذ سنوات خلت، قام «باتش آدامز» الطبيب الذي ظهر في فيلم يحمل الاسم نفسه، وتألق فيه «روبن وليامز» بدور «باتش»، بإسداء النصح إلى صديقتي العزيزة «مارغريت مككاثي»: «اخرجي واخدمي الغير وستُلاحظين فوراً كيف سيختفي الاكتئاب». لقد فعلَت وحدث ذلك!

أعتقد حقاً أنّ الشفاء الروحي والعاطفي يحدث بتلك الطريقة. كلّما نشرنا المزيد من الحُبّ الواعي في هذا الكون، شفينا أنفسنا أكثر. تأتي كلمة «يُعالج، يُداوي» من كلمة «haelen» الإنجليزية القديمة وتعني «يجعله كاملاً». عندما نمنح الحُبّ، فإننا نجعل أنفسنا كاملين.

غيّر نفسك تُغيّر العالم

غالباً ما أتكلم عن التشابه بين الناس والشوكة الرنانة. عندما نضرب الشوكة الرنانة تبدأ أشياء أُخرى بالاهتزاز. عندما نكون في

مزاج سيء تماماً كالشوكة الرنانة، فإننا نخلق مزاجاً كئيباً حولنا، ويبدأ الناس بالتصرّف كما نتصرّف نحن، ويحدث الشيء ذاته بطبيعة الحال، عندما نشعر بالسعادة، نكون عندها مصدراً للسعادة إلى من حولنا.

أعتقد أننا نبث ذبذباتنا التفكيرية والعاطفية حيثما نذهب، وقد بدأ علم الأعصاب بتسليط الضوء على هذه الظاهرة. نحن نُلاحظ دون وعي مزاجَ الناس، وتقوم مرآة خلايانا العصبية بإعادة إنتاجه في دواخلنا.

تخيّل لو كانت هذه الذبذبات مُلونة، فنُصدر في بعض الأيام ذبذبات حمراء، وفي غيرها من الأيام أُخرى ذهبية. أعتقد أنّ كلّ شخص لديه اللون الذي يُمثل حالته العامة، والشخص الذي يكون عليه معظم الوقت. كلّما منحنا مزيداً من الحُبّ، أصبح لوننا هو لون الحُبّ.

كنتُ قد كتبت في كتب أُخرى أنّ العلم هو عبارة عن لوحة عالَم مُترابط، عالَم نتواصل فيه أنا وأنت على مستوى عميق. وصف «كارل يونغ» الحقل الجمعي للوعي الذي يربط الجميع، وأُطلق عليه اسم «اللاوعي الجمعي»، يمتلك كلّ منا عقلاً باطناً وهناك يحدث التداخل، وتغدو الحدود بيني وبينك غير واضحة. من أجل ذلك، فإننا نتشارك التواصل في بعض المستويات، تماماً كما تُشكّل الشبكة العنكبوتية «الانترنيت» صلة وصل بين جميع حواسيبنا.

استخدمتُ شبكة العنكبوت على نحو مجازي من أجل وصف

هذا التواصل، هو في الحقيقة شبكة من الوعي التي يُثير الاهتمام فيها تغيير لون الشبكة، فكلّ ما علينا القيام به هو تغيير أنفسنا، وسوف تتماوج الذبذبات على طول خيوط شبكة الوعي. هكذا، إذا كُنا نُريد أن نرى المزيد من الحُبّ في العالم، علينا أن نبدأ في محبة أنفسنا، وإذا أردنا أن نرى المزيد من السلام في العالم، يجب أن نشعر بمزيد من السلام في دواخلنا.

يقول قداسة «الدالاي لاما»:

لا تقع المسؤولية على زعماء بلادنا فحسب، أو على أولئك الذين تمّ تعيينهم أو انتخابهم من أجل القيام بوظيفة معينة. وإنما تقع المسؤولية على عاتق كلّ فرد منا على حدى. فالسلام، على سبيل المثال، يبدأ في داخل كلّ واحد منا. عندما يكون لدينا سلام داخلي، يُمكننا أن نكون في سلام مع مَن حولنا.

لا بأس بالمُعاناة

لقد لاحظتُ أنّ الشيء الوحيد الذي يُبعد الناس عن السعادة هو كلمة «يجب». إننا نعتقد أنّ علينا فعل هذا أو ذاك، أو أنه كان يجدر بنا فعل شيء مُختلف. والأكثر إيلاماً، أنه كان علينا أن نكون شيئاً مُختلفاً. بيد أني أعتقد أننا سنبدأ بتذوّق طعم السعادة، والسلام، وتجربة الشفاء، عندما نُحبّ أنفسنا، عندما نقول: «لا بأس أن أكون أنا!».

إذا كنتَ تُعاني في الوقت الراهن، فلا بأس بذلك. لا تُعذّب نفسك بالتفكير بما لا يجب أن تفعله. إذا لم تكن سعيداً في الوقت

الراهن لا تجلد نفسك كي تُقنعها أنك يجب أن تكون سعيداً. إنّ الأشخاص الذين يقرؤون كتب المساعدة الذاتية غالباً ما يعتقدون أنهم ليسوا مُتنورين بما فيه الكفاية، أو مُحبّين بما فيه الكفاية، أو غير مُسامحين، أو غير مُسالمين بما فيه الكفاية. ثمّ سينتقدون كلّ شيء سلبي يفعلونه، بل الأسوأ من ذلك أنهم يُعاقبون أنفسهم على كلّ فكرة سلبية. أنا أعلم أنها الحقيقة، ولكني ما زلتُ أفعل خلافها في بعض الأحيان. لا بأس، فهذا كلّه جزء من النماء. سنصل إلى هناك في نهاية المطاف، ولكن في الوقت الحالي، ابتهج من أجلك أنت.

إنّ صديقي العزيز «ستيفن مولهيرن» مُدرس الشامانية الذي يُدير مركزاً يُدعى «كوخ استجمام ليندريك في سجن أوتورك» في «اسكتلندا»، يمتلك حسّ دعابة رائع، وكثيراً ما كان يمزح حول الطريقة التي نلوم بها أنفسنا. لقد جعلني مرة أُصاب بنوبة من الضحك عندما تحدّث عن صديق له كان يعمل بجدّ على نظام حمية جديد. حدّثني «ستيفن» أنّ صديقه أومأ برأسه قائلاً بنبرة جدية وحزينة كما لو كان يعترف بتنفيذ جريمة قتل: «إنّ نقطة ضعفي الوحيدة هي الحليب»

كانت الطريقة التي وصف فيها «ستيفن» ذلك مُضحكةً جداً. كانت لديه تلك الموهبة. بيد أنّ هذا جعلني أُفكّر كيف أننا أسوأ نُقاد لأنفسنا. في الحقيقة، لا حاجة كي ينتقدنا الآخرون، فنحن نقوم بذلك على نحو كاف تجاه أنفسنا.

عندما نتقبّل أنه «لا بأس أن أكون أنا، لا حاجة بي أن أكون مثالياً، أو مُعافاً، أو مُثقفاً، في الوقت الراهن. كلّ ما أحتاج إليه اليوم هو

أن أكون أنا»، فنحن نتحرّك نحو الكمال. هذا الحُبّ لأنفسنا، هو المساحة التي ينبع منها السلام الداخلي.

كتب «هيرمان هيس» الحائز على جائزة نوبل للآداب عام 1946:

أنت تعلم جيداً جداً في أعماق أعماقك أنّ هناك سحر وحيد فقط، وقوة وحيدة، وخلاص وحيد، يُسمّى الحُبّ. حسناً، أحبب مُعاناتك إذاً، ولا تُقاومها، لا تهرب منها، فنفورك هو الذي يُؤلم ولا شيء آخر.

عندما نُحقق السلام مع ما نحن عليه، نبدأ في حُبّ أنفسنا. وينبثق شفاؤنا من هذا المُنطلق الذي يرتكز على عدم التهرّب من أنفسنا.

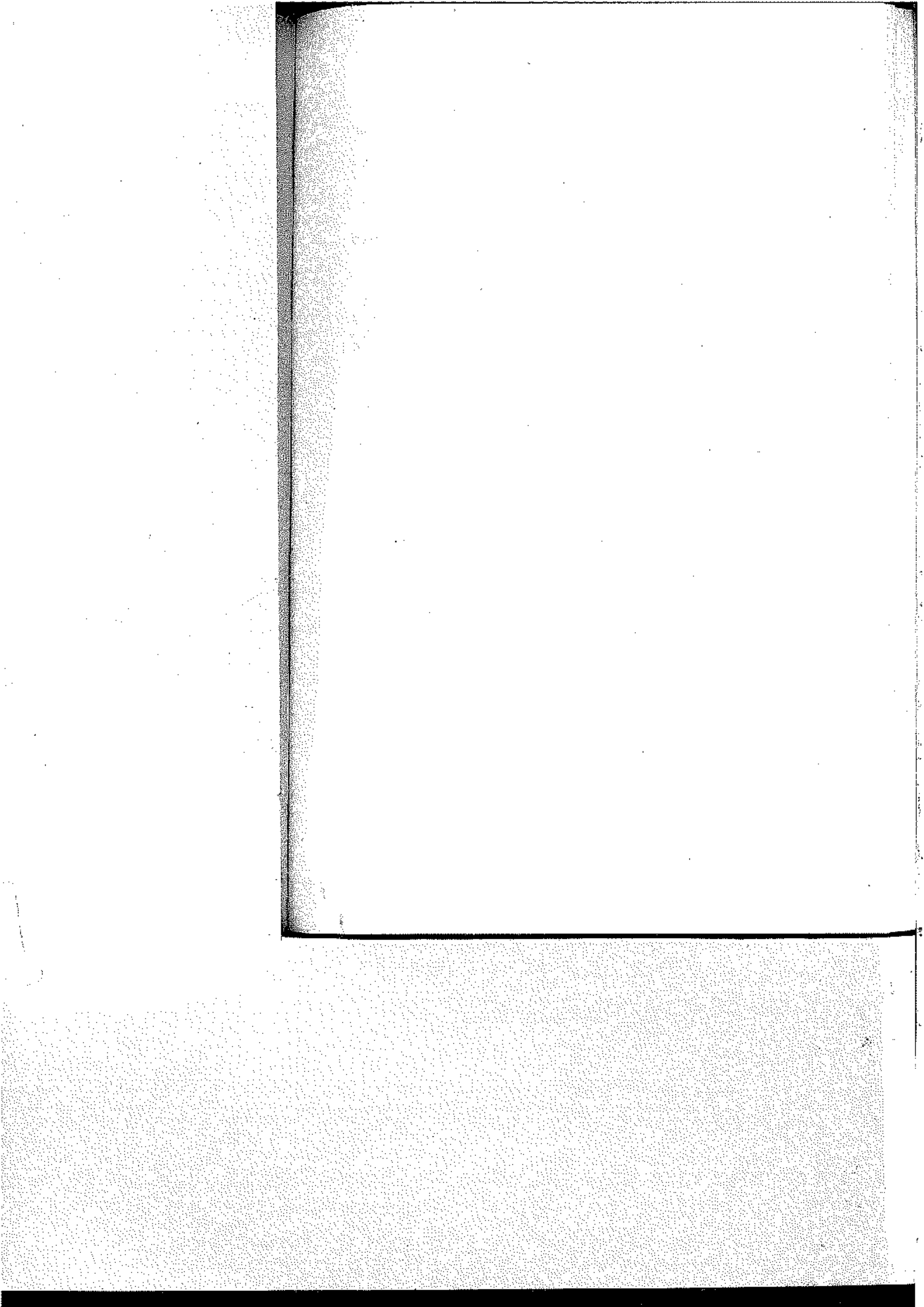
في نهاية الأمر يُشكّل حبنا تجاه أنفسنا أو الآخرين، أيّ كان شكل ذلك الحُبّ، دواءً فعالاً. من أجل ذلك أودُّ أن أُنهي هذا الكتاب باقتباس قصير مُلهم، لم أتمكّن من العثور على مصدره، ولكنني مُمتن تجاه المُؤلف:

قال لي طبيب: **«لقد مارستُ الطبّ ثلاثين سنة، وصفتُ خلالها الكثير من الأمور. ولكنني تعلّمتُ على المدى الطويل أنّ أفضل دواء من أجل مُعظم ما يُعانيه البشر، هو الحُبّ»**.

سألته: **«ماذا لو لم ينفع ذلك؟»**.

أجابني: **«عليك إذاً مُضاعفة الجرعة»**.

أعتقد أنّ كلّ شيء حولنا يُخبرنا الشيء ذاته!



الملحق الأول

مجال العلاج الكمي «QFH»

لدى المسافر عبر المحيطات انطباع واضح جداً أنّ المحيط يتألف من الأمواج أكثر ممّا يتألف من الماء

«آرثر س. إدينجتون»

كنتُ في مرحلة عالماً في أحد أكبر شركات الأدوية في العالم. استقلتُ في عام 1999. وكنتُ مفتوناً بكيفية تحقيق الشفاء من خلال استخدام التفكير. درستُ التصوّر عدة سنوات، بحثتُ في سلطة التفكير على الجسم في وقت فراغي، وقرأتُ الكثير من الكتابات الروحية. انطلاقاً من خلفيتي العلمية، ومُسلحاً بفهمي لتأثير العلاج الوهمي، عرفتُ أنّ التفكير يُؤثر بقوة على الجسد، ولكن كان لديّ الفضول كي أعرف إلى أيّ درجة يُمكن أن يُؤثر التفكير على الجسد. هل الفكرة قوةٌ نشأت في الفجوة بين فروع الخلايا العصبية؟ وهل هي التي تُحرّك الجزيئات في الجسم؟

لقد نلتُ علامات عاليةً جداً في بعض علوم الكمّ في الجامعة

واطّلعت على نحو مُستقل على الكثير منها منذ ذلك الحين. لم أكُن أعتقد أنّ الأفكار تنشأ من تفاعلات بين المواد الكيميائية في الدماغ، وما زلتُ غير مُقتنع إلى الآن. بالتأكيد تُبدّل التغييرات الكيميائية فعلاً الطريقة التي نُفكّر ونشعر بها، ولكنّ الأفكار الفعلية هي ملكنا، وأنا أعتقد أنها تُولد على نحو مُستقل عن المواد الكيميائية.

يقول العلم إنّ الأفكار هي نتاج المواد الكيميائية، لأنّ التغيرات الكيميائية يُمكن أن تُغيّر التفكير. بيد أننا أصبحنا نعلم كذلك أنّ الأفكار تُسبب تغيّرات كيميائية، فما الذي يأتي أولاً، الأفكار أم المواد الكيميائية؟ كلاهما يُؤثر على الآخر، ولكن لا بُدّ أن يسبق أحدهما الآخر. أنا مُتأكّد أنّ الأفكار تأتي حتمياً في المقدمة، وتُؤثر على جوهر الحقيقة، على المستوى الذي يتمّ فيه إنشاء أصغر الجسيمات.

إذا ألقيتَ نظرة داخل جسمك ستجد الخلايا. وإذا ألقيتَ نظرة داخلها ستجد الجزيئات التي يُعتبر الحمض النووي «DNA» واحداً منها، وإذا بحثت في تكوين الحمض النووي، ستُدرك أنه يتألف من الذرات. ولكن إذا نظرتَ داخل الذرة، ستجد على الأغلب مساحة فارغة. يسمع مُعظم الناس عن البروتونات، النيوترونات، الإلكترونات، والجسيمات دون الذرية التي تُؤلف الذرات «في الواقع هناك المزيد والمزيد من الجزيئات»، ولكننا لا نُدرك كيف تبدو، وكم هي بعيدة عن بعضها البعض. إذا كان البروتون في حجم حبة العنب، فسيكون الإلكترون أدقّ من الشعرة، وسيكون على بعد حوالي ميلين من البروتون. تلك هي المسافة الفاصلة بينهما

داخل الذرة. إنّ جسمك يتكون من الذرات، وعند هذا «المستوى الكمّي»، فإنّ الحقيقة على الأغلب هي الفراغ. نحن في المقام الأول عبارة عن فراغ.

سيُصبح الأمر أكثر غرابة، لأنّ الجسيمات دون الذرية «البروتونات، النيوترونات، الإلكترونات، وغيرها» ليست جزيئات على الإطلاق، بمعنى أنها ليست كرات صلبة. بل هي عبارة عن ذبذبات من الطاقة. تُشير أحدث الأبحاث في فيزياء الكمّ أنها في الواقع، عبارة عن سلاسل صغيرة مُذبذبة. عندما تهتزّ السلسلة بسُرعة مُعينة، ستكشف أدواتنا الاهتزازات على شكل جسيم مُعيّن «بروتون على سبيل المثال»، ولكن إذا اهتزّت بسرعة مُختلفة، أو إذا تداخل اهتزازان مع بعضهما، سنكتشف جسيمات مُختلفة «الإلكترون مثلاً». فكّر بها كاهتزاز يُصدر جسيماً أحمر، بينما يُصدر اهتزاز آخر بسرعة مُختلفة جسيماً أزرق.

خلاصة القول هي أنّ الواقع ليس جامداً، وإنما مُؤلف من اهتزازات طاقية، ويعتقد العلماء أنّ هذه الاهتزازات تنشأ في حقل أكبر من الطاقة يُدعى أحياناً «الحقل الكمّي». بالتالي فإنّ الجسيمات دون الذرية التي تُكوِّن الذرات، التي تُكوّن الجزيئات، التي تُكوّن الخلايا، التي تُكوّن البشر وأمراضهم، جميعها تنشأ في الحقل الكمّي.

بالنسبة إليّ، هذا هو الحقل الذي ترتبط فيه الأفكار بالمادة، في المستوى الذي خُلقت فيه المادة، لأنه في النهاية، فإنّ التفكير هو الأداة التي خلقت صورتنا عن الواقع، وهو الذي جعلنا نرى

المادة، حيث لا يُوجد سوى اهتزازات من الطاقة. أعتقد أنه لو تمكّنا من جعل تفكيرنا يصطفّ مع هذا المستوى، فستغدو أفكارنا أقوى بكثير. حيث يُمكننا أن نُشكّل واقعنا بواسطة وعينا، وبالتالي نقضي على المرض. أعتقد أنّ أفكارنا اللاواعية تتفاعل دائماً على هذا المستوى، ولكنّ العديد من مُعتقداتنا وافتراضاتنا عن الحقيقة قد شوّهَت نوعية تفكيرنا الواعي. من أجل هذا السبب نميل، من حيث نتائج الشفاء، إلى الحصول فقط على ما كنا مُستعدين من أجل الحصول عليه. عندما نملك الإيمان أو نعتقد بإمكانية أو قابلية حدوث شيء «كتأثير الدواء الوهمي»، نتجاوز مُعتقداتنا السابقة وافتراضاتنا، وننحاز تماماً إلى أنفسنا وعقلنا الباطن، وأعمق مستويات الوعي لدينا.

أعتقد أنّ الإيمان القوي للغاية يُمكنه أن يُفسّر بعض مُعجزات الصوفيين والمُعلمين الروحانين العظماء. في ضوء المعرفة والفهم، ومستوى وعيهم، فإنّ أفكارهم التي لا تتقيّد بالمُعتقدات التقليدية والافتراضات «الأفكار المُسبقة»، تُؤثر في الجسد على نحو أقوى بكثير من باقي الناس.

بعد بضع سنوات من تركي لصناعة الأدوية، أردتُ تصوّراً قوياً بإمكان أيّ كان أن يستخدمه، ويُمكن القيام به بسرعة، ويجعل التفكير يصطفّ مع لبّ الحقيقة، ويتخطى مُعتقداتنا وافتراضاتنا «أفكارنا المُسبقة». استيقظتُ ذات ليلة عام 2001 مع سلسلة من الصور المُتلاحقة في ذهني. دوّنتها فأصبحَت ما أُسمّيه حقل الكمّ الشفائي «QFH».

يعمل مجال الكمّ الشفائي على نحو رمزي على المستوى الذي ينشأ فيه المرض. إنّ المبدأ الرئيس في مجال العلاج الكمّي هو النظر إلى المرض ليس كشيء مادي، وإنما باعتباره موجات طاقة «اهتزازات» والتي تتولّد من المجال الكمّي. هكذا، أنت لا تنظر إلى مرضك على أنه أمر مادي، وإنما على أنه نمط من أنماط اهتزازات الطاقة التي يُمكن تغييرها تماماً كما تتغيّر الموجة على سطح بركة ماء من خلال إسقاط حجر فيها. إنّ الحجر في مجال العلاج الكمي، هو الفكرة.

التصوّر في مجال العلاج الكمي

لنفترض أنّ لديك علة مُعينة «مرضاً، حالة، ألماً، إلخ». تصوّر العضو، أو المكان المُتعب، ثمّ تخيّل الدخول فيه، كما لو كنتَ تأخذ آلة تصوير إلى الداخل بحيث يُمكنك رؤية العظام، العضلات، اللحم، أوتار العضلات، المفاصل. ادخل الآن في العضو حتى ترى الخلايا التي يتألّف منها ذلك العضو. ثمّ ادخل في الخلية وشاهد البروتينات، الأنزيمات، الحمض النووي داخل تلك الخلية. اذهب داخل الحمض النووي، وشاهد الذرات التي يتشكّل منها. التقط ذرةً ما وادخُل فيها. شاهد الجسيمات دون الذرية، البروتونات، النيوترونات، الإلكترونات وغيرها. تخيّلها كالنجوم في سماء الليل.

إنّ مجال الكمّ هو مجال طاقة حيث تتكاثف الجسيمات على نحو يُماثل الطريقة التي تتكاثف فيها قطرات المطر في الغيم. تبدأ

الجسيمات مسيرتها في المجال الكمي، ولذلك بدلاً من تخيّل دخولك في الجزيئات، اذهب إلى مصدرها ألا وهو حقل الكمّ نفسه.

تخيّل مجال الكمّ كمكان ذي عمق شديد وثبات تامّ. تخيّله كما تشاء. رُبّما من المفيد تخيّله كبحيرة طاقة ساكنة تماماً، مثل بركة، أو بُحيرة ساكنة في الصباح الباكر.

الآن تخّيل موجات «اهتزازات» المرض، ثمّ قُم بإزالتها ذهنياً، في رمزية لإزالة المرض.

قُل في ذهنك: «أرني الموجات «أو الاهتزازات» لمرض كذا»، ثمّ سمِّ المرض الذي تُعاني منه إذا كنت تعرفه، أو سمّه «المرض» وحسب. أنت تُطالب عقلك الباطن أن يُظهر لك تلك الأمواج على نحو رمزي. تخيّل الاهتزازات بأيّ شكلٍ يتبادر إلى ذهنك. عادةً ما أراها كبحار هائجة.

أكِّد في ذهنك أمر «إلغاءا»، وراقِب انهيار الأمواج واختفائها. أنت الآن تعود مُجدداً إلى مكانك في ذلك السكون المُطبق، وقد ألغيت المرض.

بعد ذلك، ضَع اهتزازات جديدة في مكان تلك، وتخيّل إسقاط حصاة في البحيرة الساكنة، إلا أنّ الحصاة هنا من النور، وهي تُمثل نيتك. قد يكون ذلك النور أبيض، أو أيّ لون يتبادر إلى ذهنك.

في حالة أعلى من الوعي في مجال العلاج الكمي، رُبّما ترى ألواناً أو رموزاً حتى. لقد رأيتُ هناك وجهاً مرة أو مرتين. تستطيع أن تتخيل الحصى من أيّ شيء تُريده، وأن تُعممها أو تُخصصها

كما ترغب. عندما أضع نيتي، أنا أستخدم «الصحة المثالية، «أو «الشفاء»، وعادةً ما أُضيف كذلك صفة أو صفتين إضافيتين. على سبيل المثال، أُضيف في كثير من الأحيان، حصى السلام، الحُبّ، الرحمة، اللطف، أو المغفرة، أو أيّ صفة عاطفية أو سلوكية أرغب أن أراها، وأعتقد أنها تُساعد، أو أشعر أنها مُتعلقة بالمرض.

تخيّل إسقاط الحصاة الأولى في بحيرة الطاقة. كُن مُتيقظاً إذا سمعتَ أيّ أصوات حتى لو كانت مُجرّد صوت الرذاذ. لقد وجدتُ أنّ حصاة «السلام» غالباً ما تصنع صوت «بينغ» أو صوت «أوم» في ذهني. راقِب الحصاة التي أحدثت ذلك الرذاذ البسيط، ثمّ شاهِد ضوءاً «من لونك»، يُومض خارج بحيرة الطاقة. هذه هي موجات «الصحة المثالية» أو «السلام» أو أيّ كانت نيتك.

أسقِط الآن الحصاة التالية، وراقِب تكرار العملية ذاتها. يُمكنك أن تُضيف من الحصى ما يحلو لك كثيرة كانت أم قليلة، وأن تُمضي الوقت الذي يحلو لك طويلاً كان أم قصيراً في إضافة عدة حصى بالنية ذاتها. لقد وجدتُ في كثير من الأحيان أنه يكفي إضافة حصوتين أو ثلاث مرة واحدة فقط، ولكنّ عدد المرات أمرٌ متروك لك.

لقد قمتَ الآن بإزالة موجات المرض واستبدالها بموجات الصحة. فقد تمّ الشفاء تقنياً، ولكنني أُحبّذ مُواصلة تمكينه «بالإسمنت» إذا جاز التعبير. نعود الآن تدريجياً إلى حيث بدأنا، ونُلاحظ أنّ الأمور على طول الطريق قد غدت مُختلفة، لأنه هناك ا موجات مُختلفة الآن من المصدر، ومن شأن ذلك أن يُعزز الاعتقاد لديك أنّ الشفاء قد تحقق.

تخيّل العودة من الحقل الكمّي إلى رؤية الجسيمات دون الذرية. قُل ذهنياً: «أروني تحقق ذلك»، فهذا يمنحك التأكيد على أنّ الشفاء قد اكتمل. تخيّل شيئاً مُختلفاً قليلاً عن السابق، على سبيل المثال بدلاً من تخيّل الجسيمات البيضاء كالنجوم في سماء الليل، تخيّل أنها اكتسبت لون حصى الضوء الذي سبق أن اخترته، وهكذا تُصبح هي الآن الجسيمات التي تُشكّل الجسم المعافى. يُمكنك حتى أن تراها مُتلألئة، أو تتخيّل بطانية نور رائعة تتموّج في السماء، وتُشبه على نحو ما الأضواء الشمالية «شفق بورياليس».

اخرُج الآن وعُد إلى الذرات. قُل ذهنياً: «أرني تحقق ذلك». راقِب الذرات وهي تأخذ ألوان حصى النور التي أضفتها. إذا كنتَ ترغب في ذلك يُمكنك أيضاً أن تراها مُتلألئة أو تتحرّك حولك.

اخرُج وعُد إلى الحمض النووي وقُل: «أرني تحقق ذلك». ومرة أُخرى راقِب الحمض النووي وهو يُومض بألوان الحصى التي أضفتها. حتى أنك قد تُشاهد بعض المورثات الشافية وهي تُشعُّ بلمعان عظيم.

اخرُج وعُد إلى الخلايا وقُل: «أرني تحقق ذلك». راقِب الخلايا تتلألأ بألوان الحصى التي اخترتها.

اخرُج وعُد إلى العضو المعني من الجسم وقُل: «أرني تحقق ذلك». مرة أُخرى راقِبه وهو يتلألأ بالألوان التي اخترتها. لا حاجة بك لأن ترى الألوان المُتلألئة في كلّ مرحلة. بل يُمكنك أن تتخيّل حدوث تغيير من أيّ شكل كان. رُبّما تنثني ذراتك، أو خلايا

حمضك النووي، كما تنثني عضلاتك. رُبّما تفعل خلاياك الشيء نفسه، بما أنها تتنفّس الحياة الجديدة.

في هذه المرحلة يُمكنك إذا كانت لديك الرغبة، أن تتصوّر المرض وقد تمّ استئصاله على شكل إذابة ورم مثلاً، أو الفيروس يُغادر جسدك، أو تجديد عضو ما، أو أنسجة ما. يُمكنك إضافة التصوّر المُناسب من المُلحق الثاني من التصورات، أو ابتداع المشهد الخاص بك. ليس من الضروري إضافة تصوّر في هذه المرحلة، ولكنّ بعض الناس يُحبّون أن يقوموا بذلك، وكأنهم يُراقبون بوضوح الدليل على اكتمال شفائهم.

أخيراً انظُر إلى جسمك بأكمله وقُل: «أرني تحقق ذلك»، وراقبه وهو مُغلف بالألوان التي اخترتها. حتى أنه يُمكنك أن ترى نفسك تثني جسمك الذي يتمتع بصحة مثالية.

اختم ذهنياً بالقول: «شكرا لك. لقد تحقق ذلك. لقد تحقق ذلك. لقد تحقق ذلك».

خُذ نفساً عميقاً عدة مرات وافتح عينيك، لقد تحقق ذلك!

إنّ أحد المزايا الفريدة لمجال العلاج الكمي هو أنه يُوسّع وعيك. ففي اللحظة التي تدخل فيها إلى الذرة وترى السماء في الليل، والجسيمات دون الذرية تتلألأ كالنجوم، تشعر بتمدد تفكيرك. هذا يرمز إلى تجاوز محدودية الجسم، والقيود المفروضة على مُعتقداتك ومواقفك. هذا يُرقيك إلى مستوى أعلى من الوعي أو الادراك، وبالتالي يسمح بمُواءمة أفكارك أكثر فأكثر مع جوهر الواقع.

يُمكنك أيضاً تطبيق مجال العلاج الكمي في تغيير المواقف والمُعتقدات الراسخة، أو إزالة الأنماط القديمة من العواطف التي لمْ تعُد ترغب في اختبارها بعد الآن. ستطلب من نفسك ذهنياً، أن ترى موجات «أو اهتزازات» موقف، أو مُعتقد، أو عاطفة، ثمّ تقوم بإلغائها بالطريقة ذاتها. ثمّ تُضيف الموقف الجديد، أو المُعتقد، أو العاطفة التي ترغب في اكتسابها.

من أجل تلخيص تقنية مجال العلاج الكمي:

1- تصوّر المنطقة المريضة في الجسم.

2- ادخُل وشاهِد الخلايا.

3- ادخل وشاهِد الحمض النووي «DNA».

4- ادخل وشاهِد الذرات.

5- ادخل وشاهِد الجسيمات دون الذرية.

6- اذهب إلى المصدر وتخيّل نفسك في حقل الكمّ «مكان من السكون التام».

7- قُل: «أرني أمواج «اهتزازات» «المرض، الحالة، الألم، إلخ»، وتخيّلها مُتمثلة ببحار هائجة.

8- أصدِر أمر «إلغاء!»، وشاهد انهيار «تداعي» الأمواج واختفاءها.

9- قُل: «أرني موجات «على سبيل المثال: الصحة المثالية،

الشفاء، الغفران، السلام»، وتخيّل حصىً من نور متلألئ «أيّ لون يتبادر إلى الذهن»، وهي تتساقط في السكون، وكيف تنتشر التموجات جراء تساقط الحصى في الماء الراكد، ثمّ أضِف حصاة أو أكثر.

10– عُد إلى الجسيمات دون الذرية وقُل: «أرني تحقق ذلك». شاهِد كيف تتلوّن بالألوان التي اخترتها، أو أيّ تغيير آخر «على سبيل المثال: سماء مُتلألئة مثل أضواء الشمال».

11– عُد إلى الذرات وقُل: «أرني تحقق ذلك»، ومرة أُخرى نُشاهد تغييراً في اللون، أو بعض التلألؤ أو الحركة.

12– عُد إلى الحمض النووي وقُل: «أرني تحقق ذلك»، وراقِب التغيير.

13– عُد إلى الخلايا وقُل: «أرني تحقق ذلك»، وراقِب التغيير.

14– تخيّل مشهد الشفاء إذا كنتَ ترغب في ذلك.

15– عُد إلى المنطقة المريضة في الجسم وقُل: «أرني تحقق ذلك»، وراقِب التغيير.

16– عُد إلى الجسم ككل وقُل: «أرني تحقق ذلك»، وراقِب كيف يُحاط الجسم بطيف الألوان التي اخترتها، وكيف يتثنى بكامل صحته.

17– قل «شكراً لك. لقد تحقق ذلك. لقد تحقق ذلك. لقد تحقق ذلك!».

يجب أن تستغرق العملية برمتها حوالي خمس دقائق فقط، أو يُمكنك قضاء فترة أطول في أيّ جزء من أجزاء العملية، إذا كنت تشعر بضرورة ذلك. على سبيل المثال، يُمكن أن تتخيّل حصاة سلام مع كلّ زفير. بالنسبة إلى بعض حالات الشفاء، رُبّما تشعر بضرورة إضافة عدد من الحصى من أجل الشفاء، أو الصحة المثالية، أو الصفح، وعلى مدى عدة دقائق، بحيث تستغرق هذه المرحلة أغلب وقت المُعالجة، ويطبع المُعالجة بطابع حقل الكمّ إلى حدّ كبير.

مع مرور الوقت، عندما تُصبح خبيراً فعلاً في التصوّر، وتمتلك إيماناً قوياً بقوة تفكيرك، سيكون في استطاعتك الذهاب مُباشرة إلى حقل الكمّ في جزء من الثانية، وإلغاء الحالة المرضية.

قصص حقيقية

فيما يلي بعض القصص الواقعية لأناس استخدموا تقنية العلاج بالحقل الكمي بنجاح.

قصة «هايلي».

عندما وصلتُ إلى المنزل كنتُ أخبر زوجي وضيوفي من أهله عن ورشة العمل، ووصلتُ إلى الجزء المُتعلّق بتصوّر المرض. أعاني من فرط نشاط الغدة الدرقية، ونتج عنه تضخّم صغير في الغدة الدرقية. لم يكن ذلك ملحوظًا إلى هذه الدرجة، ولكنه كان دائماً تذكيراً مرئيًا قويًا جداً بحالتي. بينما كنتُ أُخبر عائلتي عن التصوّر، رفعتُ يدي دون وعي ولمست التضخّم في حركة أنزع إلى القيام بها، عندما أتحدّث عنه أو أُفكّر فيه.

لم يعُد هناك!

أدركتُ فجأة وضعية يدي، لأنّ اللمسة اللاشعورية لم تُعطني النتيجة المُتوقعة، فأنا لم أعد أشعر بتضخّم الغدة الدرقية. لقد تقلّص الورم. كان عليّ تحريك رقبتي إلى الخلف إلى أقصى حدّ كي أتحسس جزءاً مُتناهياً في الصغر.

خلال تصوّري رأيتُ الورم يتقلّص، ويتحوّل من كتلة مُتخمة لحمية وردية اللون ملفوفة حول قصبتي الهوائية إلى مادة تافهة رمادية اللون ذابلة وجافة. ريثما وصلتُ إلى البيت كان ذلك قد حدث.

لقد فقدتُ صوابي تماماً أمام زوجي وأصهاري دفعة واحدة، وقد تمكّنوا كلّهم من رؤية ذلك التغيّر، علماً أنهم بالمُجمل أشخاص مُتشككون كثيراً.

كان ذلك غريباً جداً، ولكن في الدقيقة الأخيرة من جلسة التصوّر في كلية «ريجنت» «مكان ورشة العمل في لندن»، شعرتُ برغبة مُلحة في السعال. لم يكن شيئاً مُهماً، مُجرّد تنحنح بسيط، ولكن كان هناك دغدغة حادة فعلياً في حلقي أسفل الغدة الدرقية. حاولتُ تمالك نفسي بصعوبة، فلم أكن أرغب في لفت انتباه أيّ شخص آخر، أو تشتيت تركيزي، ولكن في النهاية كان عليّ السعال لأنني شعرتُ أنني أفقد تركيزي. عندما سعلتُ خطرَت في بالي فكرة غريبة وهي أنّ السعال قد أخرج الغدة الدرقية «على نحو مجازي»، وأنا أعلم الآن أنني فعلتُ ذلك حقاً.

لقد أدركتُ أيضاً أنني في حاجة إلى تعديل طفيف في تصوّري،

فأنا في حاجة إلى إبقاء الغدة الدرقية تعمل على نحو جيد، ولذلك أنا أراها الآن بلون أخضر جميل صحي لامع وشديد النعومة.

قصة «بولين»

كنتُ في واحدة من ورش العمل الخاصة بك «ديفيد»، وقمنا بتصورات علاج المجال الكمي، وتصوّر الحمض النووي. قمتُ هناك بإرسال طاقة الشفاء «عن بُعد» إلى ابنتي «كلوي»، التي كانت آنذاك في الرابعة من عمرها، وكان قد تم تشخيص إصابتها بالربو قبل عدة أيام. كان عليها تناول المُضادات الحيوية، والمنشطات، واستخدام جهاز الاستنشاق.

عندما كنتُ أقوم بجلسة المُعالجة، شعرتُ أن الطاقة أُرسلت بالفعل إلى «كلوي»، فأصبحتُ مُتحمسة. كان ذلك واضحاً على نحو حقيقي. استطعتُ أن أرى وأشعر أن لون حمضها النووي وشكله قد تغيّر حقيقة، كي يُصبح ضوءاً أصفر وأخضر.

استيقظتُ كعادتي صباح اليوم التالي مع قبلة من «كلوي»، التي أخبرتني على الفور أن سعالها وتنفّسها قد أصبح أفضل، وأنها لم تعُد في حاجة إلى جهاز التنفّس. لم تكن تعلم أنني أرسلتُ إليها طاقة شفاء، ومنذ ذلك اليوم «قبل ثلاث سنوات من وقت كتابة المقال»، لم تعُد تستخدم المنشطات، أو جهاز التنفّس أبداً، ولم تعُد في حاجة إليها.

كان ذلك مُذهلاً، ولقد استعملتُ الأسلوب ذاته مع عدة أشخاص آخرين منذ ذلك الحين. لم أشعر أن طاقة الشفاء تُرسل بقوة كما في

حالة «كلوي»، لكنني أعلم بطريقة ما أنّ الشخص المُتلقي سوف يتغيّر حاله إلى الأفضل.

قصة «روث».

جاءت صديقتي «روث» إلى ورشة العمل الخاصة بك، وتأثرت كثيراً بالعلاج بالمجال الكمّي إلى درجة أنها بدأت بمُمارسته من أجل التخلّص من شامة كبيرة موجودة تحت عينها. كانت قد أزالت أحدها بالفعل عن طريق الجراحة، ولم تشأ القيام بجراحة أُخرى، ولذلك ركّزَت على العلاج بالحقل الكمي بدلاً عن ذلك. بالإضافة إلى ذلك، تصوّرت الجلد الجديد ينمو من الأسفل ويدفع الشامة بعيداً ويُسقطها.

بعد بضعة أشهر لاحقة، كانت في الحمام وفعلاً حدث الأمر بالطريقة التي تصوّرتها، إذ سقطت الشامة ببساطة. كانت قد أُخبرت أنه لا يُمكن لذلك أن يحدث، بل في الواقع لا يحدث أبداً!

قصة «ليز»

في اليوم التالي بعد ذهابي إلى ورشة عمل العلاج بالمجال الكمي والحمض النووي، كنت أدير أمسية، عندما انفجرَت شمعة وسط الارض وأُصبت بحروق. قررتُ استخدام ما تعلمتُه للتو، فزال الألم على الفور.

في صباح اليوم التالي لم يكن هناك أيّ أثر للحروق.

هذه ليست سوى جزء بسيط من الأمثلة الكثيرة عن الشفاء

بواسطة العلاج بالمجال الكمّي. جرّبه بنفسك وانظُر ما النتائج التي قد تحصل عليها. تكمن قوة العلاج بالحقل الكمي في حقيقة انحياز أفكارنا واصطفافها مع مستوى الحقيقة الذي تنشأ منه المادة أجمع.

تكمن حدود قدراتنا فقط ضمن ما نعتقد أنه مُمكن. ما الذي تعتقد أنه مُمكن؟

الملحق الثاني

تصوّرات

أنا مفنّ كفاية كي أرسم بحُرية على مُخيلتي

الخيال أكثر أهمية من المعرفة

المعرفة محدودة. بينما الخيال يُطوّق العالم

«ألبرت أينشتاين»

يحتوي هذا المُلحق على قائمة من الأمراض الشائعة والتصوّرات التي يُمكن استخدامها في العلاج منها. بالنسبة إلى بعض الحالات هناك تصوّر واحد فقط، ولكن بالنسبة إلى البقية هناك اثنان أو أكثر. هذا الجزء من أجل تزويدكم ببعض الطرق المُختلفة التي نُحبّ أن نتصوّر بها الأشياء. قد يشعر شخص أنه على ما يُرام عند استخدام صورة بصرية مُعينة، بينما لا يشعر شخص آخر أنها جيدة بما فيه الكفاية.

إنّ الكثير من التصوّرات قابلة للتبديل، أو يُمكن تكييفها من أجل حالات أُخرى، ولذلك إذا كنتَ تُعاني من شيء غير موجود في القائمة

يُمكنك استعراض القائمة، فقد يكون هناك تصوّر آخر، أو عنصر يُمكنك استخدامها، أو شيء يُمكن ترويقه كي يخدم حالتك الخاصة.

في الواقع، يُفضل استخدام التصوّرات المُدرجة في هذا الملحق كإرشادات. أودُّ أن أقترح أن تُحاول انشاء مجموعتك الخاصة، والتي تحمل معنى أعمق بالنسبة إليك، وطريقة وعيك بالمرض أو الأعراض، أو تُحاول تكييف هذه الأدوات، بحيث تُعرض تلك الأمراض والخلايا وأجزاء الجسم الأُخرى بأفضل طريقة يُمكن أن تراها بها.

ستُلاحظ أنّ بعض الأمراض والحالات موصوفة على نحو رمزي، فالبكتيريا أو الفيروسات مُمثلة كنقاط سوداء، وكذلك الالتهابات وُصفت على أنها كرات هوائية مُنتخفة. لا يهمّ ما إذا كنتَ تعرف كيف يبدو هذا الشيء تشريحياً، لأنّ استخدام الصور الرمزية سيجعل صنع المشهد أسهل.

ستُلاحظ أيضاً أنّ بعض التصوّرات مُتشابهة جداً، ومُكررة، ومتنوعة تبعاً إلى اختلاف الموضوع. مع ذلك، فإنّ هذا المُلحق يُقدّم كقائمة حسب التسلسل الأبجدي Z – A، بحيث تستطيع الغوص مُباشرةً في أيّ حالة، والحصول على التصوّر الخاص بها، دون الحاجة إلى النظر كثيراً في صفحات أُخرى.

يُمكنك استخدام التصوّر من أجل تعزيز طريقة علاج أُخرى تخضع لها. على سبيل المثال إذا كنت تتلقى العلاج الإشعاعي من أجل علاج السرطان، يُمكن أن تتصوّر الإشعاع كما أشعة الليزر

التي تحرق الخلايا السرطانية وتُوقفها، وتترك الخلايا السليمة على حالها. أو يُمكنك تصوّر أدوية العلاج الكيميائي مثل كرات ضوئية صغيرة تُذيب الأورام.

كما يُمكنك أن تقوم بجلسات التصوّر هذه من أجل أشخاص آخرين، إما عن طريق التركيز عليهم، أو بوضع يديك عليهم. أنا شخصياً أؤمن بقوة الصلاة، ولذلك يكون التصوّر من أجل شخص آخر مع وجود إذنه طبعاً، هو بمثابة الصلاة الفاعلة.

تذكّر أنه على الرغم من أنّ هذا الكتاب عن التصوّر، فأنا لا أُشجّع مُطلقاً على التخلّي عن الأدوية الخاصة بك أو غيرها من وسائل العلاج الأخرى. في الواقع، أقترح أنّ التصوّر هو شيء يُمكنك القيام به أثناء تلقيك وسائل العلاج الأخرى. عندما تأخذ دواءً ما أو تتلقى علاجاً عليك التفكير بشيء ما، سواء نجح ذلك أم لا. إنّ تفكيرك حاضرٌ دائماً، فلماذا لا تُفكّر بشيء إيجابي! إنّ التصوّر هو وسيلة من أجل الوصول إلى التفكير بطريقة إيجابية. فقط تأكّد ألا تكون مُتوتراً أثناء التصوّر. إذا شعرت بالتوتر عليك التوقف مباشرةً. رُبّما هناك مشاهد مُختلفة يُمكن أن تستخدمها، أو رُبّما تكون جلسات الاسترخاء أو التأمل مُفيدة أكثر بالنسبة إليك.

من أجل كلّ شيء نستطيع أن نقول إنّ التصوّر يُعالج الأمراض والأعراض، وقد برهن أنه أحد أقوى التدخلات الطبية التي عرفناها في أيّ وقت مضى، وفي رأيي، فإنّ البحوث الجديدة تُشير إلى هذا الاتجاه. من خلال التصوّر يُمكننا تفعيل مسارات الصحة في أجسامنا والتي لم نأخذها في الحسبان مُسبقاً. قد يكون التفكير المُحرّك

الرئيس عند بعض الناس الذين يعيشون حياة طبيعية وصحية، حتى عندما يتمّ تشخيص إصابتهم بمرض خطير.

هذه هي اللائحة:

حبّ الشباب «Acne»

حبّ الشباب هو نتيجة انسداد في الغدد المُفرزة للزيت في الجلد، والتي عادة ما يكون سببها افراز الكثير من الزيت «الزهم»، وهذا يُؤدي إلى الوقوع في فخ القيح داخلها، أو تشكيل الرؤوس السوداء.

أولاً: تصوّر أنبوباً أو خرطوماً يخرج منه الزيت. شاهد كيف يتدفّق الزيت، واستشعر مُعدّل التدفّق المُناسب لحالتك، بناء على شعورك بجلدك. إذا كنتَ تشعر أنّ بشرتك دهنيةٌ جداً، فسترى الزيت يتدفّق بسرعة إلى الغدد.

تخيّل أنّ هناك صماماً على الأنبوب أو الخرطوم. أطفأ الآن الصمام، وشاهد كيف يتناقص تدفّق الزيت. يُمكنك تخفيض التدفّق إلى المستوى المُناسب لبشرتك والذي ترغب فيه.

ثمّ تخيّل وجود قيح أو صديد أو رؤوس سوداء تحت الجلد، والتي كنتَ تبحث عنها. خُذ خرطوم الشفط الوهمي، وامتصّ القيح أو المادة السوداء واقذفها خارجاً. استشعر قوّة الشفط، وأصغِ إلى صوت إلتهامها. نظّف المسام حتى تبدو نظيفة تماماً.

ثانياً: تخيّل استخدام حمض مُلون أو جل هلامي «بأيّ لون تُريده»، وافرك أو رُشّ المنطقة المُصابة مُباشرةً. انه حمض سحري يعمل على تذويب تلك البقع، ويترك الجلد في صحة مثالية تحتها.

راقِب البقعة وهي تذوب وشاهدها تتقلّص. اسمعها تتبدد بينما يحدث ذلك كما لو كانت تنصهر. ثمّ انتقِل إلى بقعة أُخرى وهكذا دواليك.

إذا كان هناك أيّ بقايا عند انصهار البقعة، استخدم مكنسة كهربائية وهمية ودعها تمتصّها. اشعر بالفخر وانت تقوم بعملية التنظيف حتى لا يكون هناك أيّ أثر للبقعة على الإطلاق فقط، وتبقى البشرة صحية وجميلة.

ثالثاً: كما يتمّ استخدام الحواسيب من أجل إخفاء عيوب بشرة العارضات في المجلات، تخيّل أنك تفعل الشيء عينه مع جلدك. تخيّل تكبير كلّ منطقة على حدى، واستخدِم «الممحاة» التخيلية «مثل أداة المحي في برنامج تعديل الصور» من أجل محو البقع والندوب.

تخيّل إحساس الفرك، أو الصقل، أو المحو بلطف، على بقعة أو ندبة ما، ورمم واشفِ جلدك بالطريقة التي تجعله خالياً من أيّ عيب أو شائبة.

يُمكنك تنويع هذا العلاج: اِصنع صورة مسحية لوجهك بواسطة حاسوبك «إذا كان لديك واحداً» واستخدم أداة البخّ الموجودة في برامج تعديل وتحرير الصور، من أجل تعديل مظهر جلدك وتحسينه واخفاء العيوب فيه. بينما تفعل ذلك، تأكّدْ أنّ هناك صلة بين ما كنتَ تفعل والخلايا العصبية في دماغك.

ندبات حبّ الشباب. «Acne Scars»

تخيّل أنّ نسيج الندبة مصنوع من الطوب أو غيرها من المواد. أزِل الآن الطوب واحدةٌ تلو الأُخرى واستبدلها بخلية جلد صحية. لاحِظ كيف يتمّ تحويل الندبة الى جلد مشرق مثالي.

الشيخوخة «Ageing».

من أجل إبطاء عملية الشيخوخة:

أولاً: تخيّل تمدد وتسطح التجاعيد. تخيّل مُكواة واعمل على فرد التجاعيد وتسويتها بواسطة هذه المُكواة. استخدم المُكواة البخارية مع بخار مُتدفق إلى الخارج. إذا كنتَ ترغب، انتقل إلى داخل الجلد وإلى الخلايا، وشاهد كيف تتمدد وتتسطح الخلايا المُجعدة القديمة بينما تقوم بكيّها وفردها.

الآن تخيّل وجود مزيتة وتخيّل تزييت كلّ مفاصلك. اذهب إلى كلّ مفصل منها في الوقت ذاته، وحافظ عليها بكامل صحتها وليونتها. تخيّل نوراً يتدفّق من أعلى رأسك وينساب إلى كامل جسمك، حتى تسطع لمستك وحركتك بالنور.

ثانياً: تخيّل نفسك تدخل في دماغك، وترى مقياساً مُدرجاً عنوانه «تسريع الشيخوخة». لاحظ المستوى الذي ضُبط عليه المقياس.

انتقل الآن على المقياس إلى الوراء من أجل إبطاء سرعة الشيخوخة، أيّ كان المستوى الذي ترغب فيه. بينما تقوم بذلك أكدّ على أنّ جسمك وتفكيرك أصبحا أكثر مُلائمة وصحة.

الإيدز «Aids».

انظر في فيروس نقص المناعة البشرية «HIV».

الحساسية «Allergies».

تحدث الحساسية عندما يكون الجهاز المناعي مُفرط الحساسية

«حساساً على نحو مُفرط» تجاه بعض المواد. على سبيل المثال، فرط الحساسية تجاه حبوب اللقاح التي تُسبب حمّى القشّ.

تخيّل أنّ جهازك المناعي يتكوّن من مئات الخلايا الصغيرة. حتى أنه يُمكنك تصوّرهم كأناس صغار. شاهِدهم يقفون على الحافة، وهم مُفرطو الحساسية تجاه أقل حركة. عندما تمشي إليهم تراهم يتقافزون.

تابع طريقك إليهم وقُل لهم: «مهلاً، إنه أنا، ليس هناك أيّ داعٍ كي تكونوا هكذا. اهدؤوا وافعلُوا فقط ما يضمن الحفاظ عليّ في صحةٍ جيدة. خُذوا بقية اليوم إجازة».

ثمّ انظُر إلى قائد القوات يصرخ في تابعيه: «مهلاً انه أنا «اذكُر اسمك»، ليس هناك حاجة إلى الانفعال والتحرّك بهذا الشكل». تبدأ قواته بالهتاف فرحة، وتبدأ بلعب التنس، أو أيّ لعبة تستمتع بها، والاستلقاء على سرير كي تأخذ حماماً شمسياً. عانِق الرئيس واخرُج بعد ذلك.

الغضب «Anger».

أولاً: تخيّل الغضب على أنه كرة كبيرة من الضوء الخافت داخل رأسك، أو أيّ جزء آخر من جسمك تشعر أنّ الغضب يُسيطر عليه. «تشعر الناس بالغضب مُركّزاً في أجزاء مُختلفة من أجسادهم». تصوّر الغضب وكأنه شيء يُطلق شرارات لامعة، أو أيّ ألعاب نارية أُخرى، واسمَح لها أن تكون بأيّ لونٍ تشعر أنه مُناسب.

تخيّل مقياساً مُدرجاً يُمثل مستوى الغضب، ولاحِظ المستوى الذي تمّ ضبطه عليه. انقله الآن إلى مُستوى أدنى حسبما ترغب فيه «افتراضياً صفر؟»، راقِب انكماش الضوء أصغر وأصغر فأصغر حتى يختفي تماما مع فرقعة خافتة جداً.

هناك نسخة قوية من هذا التصوّر، نُحصي فيه بعض الأشياء التي تُغضبنا، ثمّ نقوم بالتصوّر. ضَع الضوء الخافت داخل المشهد الذي تتخيّله. بهذه الطريقة يُمكنك تخفيف حدّة الغضب الذي تشعر به تجاه كلّ شيء على نحو رمزي، حتى إذا دعَت الحالة مرة أُخرى في المستقبل فلن تشعر بالغضب.

قد تحتاج إلى القيام بذلك عدة مرات «عشرة إلى عشرين» على التوالي، من أجل تحييد مشاعرك تجاه بعض الحالات، ولكنه أمرٌ يستحقّ العناء.

إذا كان هناك شخص يُحفّز الغضب عندك، حالما تقوم بفرقعة غضبك، تخيّل نفسك تقول شيئاً ما له يعكس حالتك الجديدة، ورُبّما تقول: «لقد سامحتك».

ثانياً: تخيّل كلّ الغضب داخلك كما لو أنه موجود داخل طنجرة ضغط. انظُر كيف يجري ملتفاً كدوامة داخلك.

افتح الآن الصمام واسمَح للضغط بالخروج. اسمع تلك الهسهسة، واشعُر بالضغط داخلك يتناقص، حتى تتوقف الهسهسة ويختفي الغضب.

ثالثاً: استخدم رقصة النصر. تخيّل الشيء الذي يُغضبك. احصل على فكرة واضحة حقيقية في رأسك. عندما تستطيع أن تشعر بالغضب أو الاثارة، انطلق برقصة النصر خاصتك.

فكّر الآن بالشيء الذي يُغضبك مرةً أُخرى، ثمّ من جديد انطلق برقصتك.

أنصحك بالقيام بذلك حوالي عشرة إلى عشرين مرة على التوالي.

يُمكنك تطبيق هذا ايضاً على الأشياء التي تُشعرك بألم عاطفي، أو صدمة عاطفية. لقد أشار الحائز على جائزة نوبل «إريك كانديل» أنّ العلاج النفسي يُسبب تغييرات قياسية في الدماغ. إنّ القيام برقصة النصر أيضاً سوف يُحقق ذلك، لأنها سوف تُحوّل إمدادات الدمّ بعيداً عن مناطق الدماغ التي تتحكّم بالغضب، ممّا يُساعد على بناء الوصلات العصبية في المناطق التي تتحكّم بالفكاهة «والرقص».

القلق «Anxiety»

تخيّل قياساً مُدرجاً للقلق داخل دماغك، في نهاية أحد طرفيه يقول شخص: «اهدأ»، وعلى الطرف الآخر يقول شخص: «اقلق». لاحِظ أين هي حالتك في الوقت الحالي.

إذا كنتَ تشعر بقليل من القلق تخيّل ببطء تحوّل القياس في اتجاه الهدوء. كما تفعل عادةً قُم بأخذ نفَس مُنتظم عميق.

عدم انتظام ضربات القلب «الخفقان» Arrhythmia (Palpitations)

عدم انتظام ضربات القلب هو عدم انتظام في مُعدل دقات القلب الطبيعية. هناك أنواع مُختلفة منه، والأكثر شيوعاً هو خفقان القلب الذي تتحدّث عنه هذه االفقرة، وهو عادةً غير مُؤذٍ.

أولاً: تخيّل قلبك وتخيّل قلوب صغيرة وردية مُجنحة بأجنحة الملائكة «تُجسّد الحُبّ» مكتوب عليها الكلمات التالية: «دقات قلب طبيعية

مُنتظمة». شاهد تلك القلوب الوردية الصغيرة تطفو بلطفٍ على سطح قلبك. تخيّل الآن عودة إيقاع قلبك إلى وضعه الطبيعي.

ثانياً: تخيّل أن نظام توقيت القلب خاطئ، وتخيّل أنك ذاهب من أجل إصلاحه. شاهده يبدو كما لو كان ساعة آلية، أو كتلك التي تعمل على البندول. استحضر بعض الأدوات السحرية من أجل إصلاح الخلل. تعامَل مع الموقف بعناية واهتمام كبيرين، في الوقت الذي تعمل فيه على إصلاح آلية التوقيت، احرَص على تنظيف وتلميع كافة الأجزاء والقطع على نحو مُتقن جداً، وأرجع عمل قلبك إلى العمل على أكمل وجه مُمكن. استمع الى دقات الساعة «تيك توك»، أصغِ الى ذلك الايقاع الجميل والمُتقن.

إلتهاب المفاصل Arthritis (Rheumatoid or Osteo–

أكثر ما يُميّز التهاب المفاصل هو تلف غضروف المفصل، ونقص السوائل بين المفاصل. ينشأ الألم والالتهاب عندما تحتكّ العظام مع بعضها البعض.

أولاً: تخيّل نفسك تُمسك محقنة كبيرة أو مزيتة مليئة بزيت من أجل منع الاحتكاك من ذاك النوع الذي يستمرّ مفعوله إلى الأبد. تخيّل ذلك على نحو واضح بألوان أو دون ألوان «الأمر متروك لك، فالمُهمّ أن يجعلك ذلك تشعر أنك أفضل».

الآن تخيّل أنك حقنت ذلك في المفصل. راقب السائل اللزج يدخل إلى المفصل وشاهد قطعتي الغضروف كلّ منهما تتحرّك على حدى.

الآن انظر كيف يملأ السائل ذلك المفصل ويُغلفه تماماً، ثمّ انظُر بعد ذلك كيف يتحرّك المفصل بحُرية ودون عناء. إذا كان ذلك المفصل على سبيل

المثال مفصل ركبتك تخيّل نفسك تمشي أو تجري دون أيّ جهد أو ألم. شاهد مفصلك تماماً كما تخيّلت، وشاهِد كيف أصبحت قطعتا الغضروف على نحو مريح بفضل السائل.

احتفل بنجاحك من خلال الاستمتاع بقليل من رقصة النصر «على نحو حقيقي أو تخيّلي».

ثانياً: يُمكن تنويع الأمر حيث تتخيّل المشهد من خلال الذهاب داخل السائل الفعلي ورؤية الذرات المصنوع منها. ستراها مثل فقاعات صغيرة مع وجوه ضاحكة عليها، وبينما تتدفّق من الحقنة أو المزيتة تخيّلهم يبكون ويتساءلون: «لماذاااااا!»، كما لو كانوا يطفون على وجه الماء. شاهد تلك الابتسامات العريضة على وجوههم. من الواضح أنهم يمرحون كثيراً بينما يتزحلقون من فوهة المحقنة ويدخلون إلى داخل المفصل.

شاهد الذرات الصغيرة تفيض إلى المفصل وتطفو على السطح، وجوانب الكهف الذي يُمثل الفجوة بين العظمتين «إذا كنت ترى الذرات الفعلية المجهرية، فستكون الفجوة بين العظام كبيرةً مثل الكهف». شاهِد المزيد والمزيد من الذرات التي ستدخل الكهف حتى تملأه على نحو مُريح. هذه الذرات الإسفنجية اللينة تُشكّل سائلاً اسفنجياً.

تخيّل نفسك تتحرّك الآن مرة أُخرى كي تخرج من المفصل بحيث لا يعود بإمكانك رؤية الذرات، ولكنك ترى السائل المانع للاحتكاك يُبعد العظمتين عن بعضهما.

ثالثاً: تخيّل حفارات آلية تنطلق في اتجاه المفصل. من أجل إيجاد المساحة اللازمة لمنع احتكاك المفاصل، تخيّل أنه لدى هذه الحفارات أدوات القطع الخاصة من أجل قصّ أيّ عظام زائدة تحتكّ ببعضها.

تخيّل الآن الحفارات تنصب العوارض اللازمة من أجل الحفاظ على المساحة اللازمة بحيث لا تحتكّ العظام مع بعضها من جديد.

هناك الآن حفارة مع خزان مُمتلئ بسائل التشحيم السحري الأبدي. شاهدها تصبُّ السائل في المفصل، وشاهد السائل يسدُّ تلك الفجوة.

الربو «Asthma».

يتميّز الربو بانقباضات عرضية للشعب الهوائية وهذا الذي يُقيّد التنفّس.

تخيّل أن تكون داخل احدى تلك القصبات الهوائية الخاصة بك وهذا يشبه وجودك داخل نفق صغير. تخيّل الآن فرق من العمال الصغار يدفعون تلك الأنابيب كي يجعلوها أوسع. ثمّ شاهدهم يُضيفون حلقات توسيع سحرية من أجل المُساعدة في دعم حجم التوسعة الجديدة، والحفاظ على الأنابيب من التشنج مرة أُخرى.

تصلّب الشرايين. «Atherosclerosis»

غالباً ما يُسمّى تصلب الشرايين باللغة الانكليزية «hardening of the arteries». حيث تُصبح جدران الشرايين سميكة وتحتوي على نسيج على شكل ندب، وكوليسترول، وكميات من ترسبات الكالسيوم المُتزايدة. هذا يُؤدي الى تقييد تدفّق الدمّ من خلال الشرايين.

أولاً: تخيّل أنك داخل أحد شرايينك. إذا تمّ تشخيص اصابتك بتصلّب الشرايين، تستطيع أن تتخيّل كتلاً من الكولسترول الكروي الأبيض تطفو في المكان مثل قطع كبيرة من شحم الخنزير. أو قد ترى أيضا وحدات بناء

كبيرة من الكالسيوم الصخري، مثل الصخور البيضاء المُسننة التي تملأ أعلى وجانبي وأسفل الجدران. أو استخدِم أيّ صورة أُخرى تُجسّد تصلب الشرايين بالنسبة إليك.

تخيّل نفسك تُمسك ليزراً يحتوي على بطاقة مكتوب عليها «مُذيب الكوليسترول السيء والكالسيوم المُترسب». شغّل الليزر وصوّب بعيداً. ذوّب الكوليسترول أو الكالسيوم الصخري. شاهدهم يذوبون كما تذوب قطع الثلج بالماء الدافئ. نظّف شرايينك من كلّ «الكولسترول السيء والكالسيوم المُترسب».

خُذ خرطوم شفط وهمي، أو مكنسة كهربائية، ودعها تمتصّ كلّ البقايا المُذابة.

من المُفترض أن تكون الشرايين مرنة مثل قطعة من المطاط اللين. مع تصلب الشرايين تُصبح «الأنابيب» قاسية وغير مرنة.

ثانياً: تخيّل الخلايا التي تُشكّل جدران شرايينك كصفوف من الطوب المطاطي اللين، ولكنّ بعضها أقسى بكثير، وقد تغيّر لونها وشكلها، وتصدّعت.

أزِل قطع الطوب الصلبة والتالفة من الجدار، واحدة كلّ مرة، واستبدلها بطوب مطاطي أملس. تخيّل أنّ الشريان مرنٌ تماماً مع كلّ قسم تُنهي تجديده. شاهده ينثني ويتمدد دون أيّ جهد.

قدم الرياضي «Athlete's Foot».

يتميّز مرض «قدم الرياضي» بجلد جاف مع وجود حكة في الجلد على القدمين وأصابع القدم.

تخيّل خلايا الجلد مُتقشرة، وعلى شكل خلايا قاسية، مُتصدعة، مفصولة عن بعضها، مثل صور يُمكن أن تكون قد رأيتها عن قاع نهر أو بحر جاف.

أولاً: اذهب إلى الشقوق وأفرغها من جزيئات الفطريات الصغيرة: «مرض قدم الرياضي هو مَرَض ينشأ من عدوى تُصيب الأقدام من أنواع من الفطور». صوّرها بأيّ طريقة ترغب فيها، على سبيل المثال مثل كرات صغيرة من الطحلب.

ثمّ ابدأ بترطيب الخلايا واحدة تلو الأُخرى، وذلك باستخدام المُرطب السحري الذي يعمل في الوقت نفسه على تذويب أيّ أجزاء شاردة من الفطريات. بينما يتسرّب المُرطب إلى الداخل، شاهد كيف يتغيّر شكل الخلية، وتنثني وتتمدد، وتعود خلية صحية طبيعية. شاهد الشقوق تختفي بينما تتراكب الخلايا مع بعضها البعض.

أمراض المناعة الذاتية «Autoimmune Conditions».

من أمراض المناعة الذاتية على سبيل المثال، داء السكري من النوع الأول، مرض الذئبة، التهاب المفاصل، والتصلّب المُتعدد، يُصاب الانسان بهذه الامراض عندما يُهاجم نظام مناعة الجسم أجزاء معينة من الجسم. على سبيل المثال، في مرض السكري يُهاجم الجهاز المناعي خلايا «بيتا» في البنكرياس.

إنّ المقصود من التصوّرات التالية هو الحدُّ من حساسية الجهاز المناعي تجاه الجسم. التصوّر الأول يُشبه تصوّر الحساسية، بسبب وجود أوجه تشابه حيوية بين بعض حالات المناعة الذاتية، وكيف يستجيب الجهاز المناعي إلى مُسببات الحساسية عند الشخص الذي يُعاني الحساسية.

أولاً: تخيّل أنّ جهازك المناعي يتكوّن من مئات الناس الصغار. وأنت تمشي في اتجاههم، وعندما تفعل ذلك، لا تتمكّن من رؤيتهم على نحو واضح، وهم أيضاً لا يُمكنهم أن يروك على نحو جيد أيضاً، لأنّ هناك قدراً كبيراً من الضباب. بما أنه لا يُمكنك أن ترى بوضوح، فإنّ جهازك المناعي يُهاجم جسمك خوفاً من أن تكون عدواً.

تخيّل الآن أنّ الضباب انقشع بحيث تستطيع أنت وخلايا جهازك المناعي أن تريا بعضكما على نحو كامل. اذهب إلى القائد وقُل له: «مهلاً، إنه أنا، ليس هناك حاجة إلى القتال. فقط هدّئ أعصابك، وقُم فقط بما عليك القيام به كي تُحافظ عليّ في صحة جيدة. خُذ بقية اليوم إجازة «.

ثمّ شاهد القائد يصرخ لجميع قواته: «مهلاً، انه مُجرّد «تلفظ بإسمك»، لسنا في حاجة إلى قتاله».

تهتف قواته فرحةً وتبدأ في لعب التنس «أو أيّ لعبة تستمتع بها»، وتستلقي على الأسرة كي تأخذ حمام شمس. عانق القائد وودّعه وغادر.

ثانياً: تخيّل خلايا جهاز المناعة التي تُهاجم الخلايا السليمة مثل الكلاب البرية.

امش الآن بين هذه الكلاب. إنها لا تُؤذونك. أصدر أوامر لها بالجلوسمن خلال تفكيرك مع القناعة المُطلقة: «اجلس في الأسفل، يا صبي».

شاهد كيف ستتوقف كلّ الكلاب عن الهجوم وتجلس. ثمّ شاهد ذلك التغيير الكليّ في شخصيتها، وكيف ستُصبح مثل الكلاب المنزلية الأليفة، المُطيعة تماماً، والمُحبّة. ربّت عليها وعانقها.

افعل ذلك مع كلّ كلب.

ضغط الدم «Blood Pressure».

ارتفاع ضغط الدم «Hypertension».

تخيّل كرة هوائية مُنتفخة تُمثل ضغط دمك. لاحِظ كم هي مُتضخمة. الآن حُلّ عقدة الكرة وشاهِد الهواء يتدفّق خارجاً. استمع إلى صوت الاندفاع السريع والصريف عندما يندفع الهواء من الكرة الهوائية، التي تُصبح أصغر فأصغر. كلّما أصبحت الكرة الهوائية أصغر، ومليئة بضغط أقلّ، أكّد أنّ ضغط دمك يتناقص.

بالإضافة إلى التصوّر جرِّب التنفّس. هناك طريقة رائعة من أجل خفض ضغط الدم وهي التأمل حيث تجلس بهدوء وتتنفّس. يُمكنك أن تفعل هذا حتى وأنت تمشي، أو مُجرّد بضع دقائق وأنت تجلس وراء طاولة مكتبك. فقط خُذ نفَساً عميقاً.

انخفاض ضغط الدم «Low Blood Pressure».

تخيّل كرة هوائية مُفرغَة من الهواء تُمثّل ضغط الدم. لاحِظ كم هي فارغة من الهواء. الآن استخدِم مضخة، أو مقياساً مُدرجاً، وأضِف الهواء إلى الكرة. عندما يدخل الهواء إلى الكرة، شاهدها وهي تكبر وتكبر، وأكّد على أنّ ضغط دمك يزداد. زِد الضغط في الكرة الهوائية حتى تصل إلى المُستوى الذي تشعر به أنّ ضغط دمك أصبح طبيعياً وصحياً.

التهاب الشعب الهوائية «Bronchitis».

في هذا المرض تلتهب الشعب الهوائية «وهي عبارة عن أنابيب

في الرئتين يمرُّ الهواء من خلالها»، وتُصبح مُهتاجة، وتُنتج البلغم.

تخيّل أنك داخل الشعب الهوائية. تخيّلها باللون الأحمر وهي مُلتهبة، وتحتوي على تراكم من البلغم. استخدم الآن خرطوم شفط، أو مكنسة كهربائية، واشفُط البلغم منها. إذا كان التهاب الشعب الهوائية نتيجة التدخين، اشفُط أيضاً أيّ بقايا بقع سوداء تتخلل جميع أنحاء الجدران، والتي ترمز إلى بقايا التدخين.

بعد أن تشفط كلّ البلغم وتُنظّف الجدران، تخيّل رشها بسائل الشفاء الأخضر السحري، وبينما يتمّ امتصاصه في الجدران، شاهد الالتهاب يتضاءل ويختفي عن الجدران، التي يعود لونها إلى اللون الوردي الصحي.

تخيّل هواء مُنعشاً تتنفّسه كي يُهدئ القصبات الهوائية.

العظام المكسورة. «Broken Bones»

يُمكن أن تستخدم هذين التصوّرين حالما يُرجع الطبيب العظام المكسورة إلى مكانها الطبيعي، فعلى الرغم من ارجاعها إلى مكانها، سيكون هناك فجوة مجهرية بين طرفي العظم، حيث ستنمو المادة العظمية الجديدة.

أولاً: تصوّر طرفي الكسر، وتخيّل فرق عمال البناء يعملون على إصلاحه. شاهدهم يبنون السقالات ويُنشئون المئات من ألياف العظام الجديدة التي ستربط طرفي العظم، تشكّل شبكة ثلاثية الابعاد من مادة العظم بين النهايتين. مع اضافة المزيد والمزيد من الألياف شاهد شبكة الألياف الجديدة تُصبح أكثر كثافة تدريجياً، حتى ينتهي العمال من مُعالجة الكسر تماماً.

أكّد أنّ العظم قوي مثلما كان قبل أن يُكسَر، أو أقوى ممّا كان عليه. يُعتبر التصور الآتي مُمتعاً أكثر من غيره، ورُبّما يكون مُفضلاً من قِبل الأطفال:

ثانياً: تخيّل طرفي الكسر. تخيّل نفسك الآن بقوى خارقة مثل الرجل العنكبوت حيث يُمكنك قذف شبكة. قف عند أحد جانبي الكسر، واقذف الشبكة إلى الجانب الآخر. حالما تُغرز جيداً قُم بتوصيل طرفها من معصمك العنكبوتي إلى النهاية التي تقف عليها، بحيث يتمّ ربط طرفي الكسر بواسطة شبكتك. إنها ليست شبكة عادية، فهي بعد قليل تُصبح أقسى وتتحوّل إلى عظام. بالطريقة نفسها اقذف المئات من خيوط الشبكة العنكبوتية بين طرفي الكسر حتى تنصهر تماماً معاً. يُمكن أن تمرح قليلاً بينما تقوم بذلك. شاهد نفسك تتأرجح من جانب إلى آخر بحيث يُمكنك قذف خيوط الشبكة من كلا الطرفين.

الحروق «Burns»

تخيّل أنك تستخدم فرشاة ناعمة ودلواً من طلاء جلدي بارد جداً، يعمل كمُهدئ سحري، يتضمّن تلميحات من الضوء الأزرق والأخضر. تخيّل دهن الحرق بالفرشاة بلطف بهذا الطلاء الجلدي المُهدئ السحري. بينما يتمّ امتصاصه، يتمّ اعداد مجموعة خلايا جلد جديدة تحت الحرق مُباشرة. مع استمرار الطلاء ينمو المزيد والمزيد من خلايا الجلد حتى يختفي الحرق تماماً، ويتمّ استبداله ببشرة صحية.

السرطان «Cancer».

لقد أدرجتُ الكثير من التصوّرات من أجل علاج السرطان أكثر من الحالات الأُخرى، لأنّ هذا المرض ينتشر على نطاق واسع، ويكشف عن نفسه بطُرق مُختلفة في الجسم.

بالإضافة إلى التصوّرات التي سأذكرها هنا يُمكنك قراءة المزيد من قصص الناس الواردة في الفصل العاشر.

إذا كنتَ ممّن يخضعون إلى العلاج الكيميائي أو العلاج الإشعاعي، تخيّل الكيماويات أو جزيئات الإشعاع مُكوّنة من كرات من الضوء تهبط على الورم وتذوب فيه. تخيّل الخلايا المناعية الكروية مع وجوهٍ ضاحكة تستحوذ على البقايا.

أولاً: تخيّل الورم يُصبح أصغر وأصغر فأصغر. شاهده يتقلّص حتى يختفي مع «فرقعة» صغيرة. كي تحصل على ابتسامات إضافية، بينما يذوب الورم، يُمكن أن تصيح: «أنا أذوب! أذوب!»، حتى أنه بإمكانك أن تُلوّح بذراعيك وتُحرّك جسمك كتمثيل لعملية الذوبان «إذا لم يُوجد أحد حولك يرى كيف تستمتع». هذا أشبه ما يكون برقصة النصر.

ثانياً: تخيّل الخلايا في جزء جسمك المُصاب بالسرطان. لاحظ أنّ بعضاً منها خلايا وردية سليمة ومثالية، وبعضها تغيّر لونها، وتُغطى بالوحل أو بعض المواد الأُخرى، وهذه تُمثل الخلايا السرطانية.

الآن خُذ فرشاةً وهمية وبعض سوائل التنظيف الخاصة، وابدأ بعملية تنظيف هذه الخلايا، واحدةً في كلّ مرة، حتى تعود كلّ منها براقة لامعة، ويعود إليها لونها الصحي الطبيعي.

ثالثاً: تخيّل الجزء السرطاني أو عدة أجزاء مُتسرطنة من جسمك، وشاهد السرطان على شكل رواسب سوداء لزجة. خُذ الآن شعاع ليزر وهمي مُلوّن «أيّ لون تُفضّله»، واحرق السرطان تاركاً الخلايا الصحية حوله سليمة. إنه ليزر خاص، ولذلك فهو يحرق الخلايا السرطانية فقط.

خُذ الآن فرشاة وهمية وغربل واكنس أيّ بقايا، أو امتصّها بخرطوم شفط.

رابعاً: تخيّل نفسك تأخذ عصاً سحرية، وتُطلق تعويذة نحو الخلايا السرطانية. يُمكنك حتى أن تُركّب كلمتك السحرية، أو تستخدم احدى كلمات «هاري بوتر». شاهد كلّ الخلايا السرطانية مرنة، ويتغيّر لونها وتتحوّل إلى خلية وردية صحية. افعل هذا مع كلّ الخلايا السرطانية.

خامساً: تخيّل حجر كريستال من البلور الصافي لا تشوبه شائبة بلون أخضر جميل، وتخيّل وضعه جانب السرطان. شاهده يُشعّ ضوءه الأخضر الذي يُذيب الخلايا السرطانية. ركّز انتباهك على الكريستال عدة مرات في اليوم، وشاهد الضوء يُذيب السرطان. بالإضافة إلى ذلك، في كلّ مرة تتخيّل الكريستال فأنت تشحنه، وتجعله أقوى.

سادساً: يُفضّل بعض الناس أن يروا السرطان كجزء منهم، وبالتالي يتعاملون معه بحُبّ وعطف بدلاً من مُهاجمته. هكذا، تخيّل الجلوس مع الخلايا السرطانية ومعانقتها، وأنك تقول لها إنك تُحبها «إذا كان السرطان واعي، فلن يعرف أنه كان يُؤذيك. إنه يعتقد أنه كان يُساعد». تخيّل الخلايا تقول إنها تُحبّك أيضاً، ثمّ قُل لها إنك تسمح لها بالرحيل الآن. تخيّلها الآن تُغادر جسمك مع ابتسامات كبيرة على وجوهها.

استراتيجية الحمض النووي «DNA Strategy»

فيما يلي تصوّران ينطويان على تصوّر من أجل الحمض النووي DNA.

تمّ العثور على أنّ حوالي خمسين بالمئة من الأورام تحتوي على

طفرة في المورثة التي تُدعى TP53، «مع أنّ وجود مثل هذه الطفرة لا يعني تلقائياً أنّ الشخص سيُصاب بالسرطان، إلا أنه إذا كان نمط حياته مُعزز للسرطان، فإنه يملك فرصة أكبر من أجل الإصابة بالسرطان، من الشخص الذي لديه مورثات TP53 في حالة صحة. بعبارة أُخرى، فإنّ السلوك والبيئة وعادات الأكل ونمط الحياة تلعب دوراً هاماً في الاصابة بالسرطان».

من المعروف أنّ المُورثات TP53 تُعرف تحت اسم المُورثات «الكابتة للورم»، فهي تُساعد على وقف نمو الأورام. وأُطلق عليها في كثير من الأحيان بكثير من الحب اسم «الملاك حارس المورثات».

أولاً: تصوّر الملاك TP53 مُستلق على الأرض كما لو كان يشكو من شيء ما. شاهده وكأنه مُصاب قليلاً. عليك أن تُمرّضَه الآن كي يعود إلى الحياة مرة أُخرى، وتُعطيه بعض الأدوية والمواد المُغذية. شاهده يُصبح أقوى ويتوهّج. شاهده يستعيد كامل قوته الملائكية. ثمّ تخيّل أنه يغوص في الحمض النووي. شاهد تموجاً من ضوء لونه الملائكي على طول الحمض النووي، ثمّ تخيّل الورم أو الأورام تتضاءل ببساطة أو تذوب وتتلاشى مع «فرقعة».

ثانياً: إذا كنت تُفكّر بالمُصطلحات التقنية، شاهد نفسك تكتب برنامجاً حاسوبياً، إلا أنّ هذا البرنامج سيُترجم إلى برنامج وراثي يُرشد حمضك النووي كي يجد وسيلة من أجل استعادة الصحة المثالية. يمتلك الجسم البشري القدرة على استخدام العديد من المسارات المُختلفة في اتجاه الصحة. إذا كان هناك خلل في مورثة مُعينة، في كثير من الحالات، يمتلك

الجسم القدرة على استخدام برامج وراثية مُختلفة من أجل الحفاظ على الصحة.

إذهب داخل الجسم إلى مكان أو أماكن تواجد السرطان، واكتُب برنامجاً وراثياً يتكوّن من أوامر بسيطة مكتوبة على كمبيوتر تخيلي. على سبيل المثال، تستطيع أن تكتب:

«استعادة مورثة TP53 المورثات لوظيفتها الطبيعية».

«أنشئ برنامجاً وراثياً بديلاً من أجل استعادة الصحة المثالية».

«أوقف المورثات المُعززة للسرطان».

«عزز المُورثات القامعة للورم».

«أعد الجسم إلى وضع الصحة المثالية».

حتى أنك تستطيع الكتابة، «جسدي يتمتع بصحة مثالية»، أو اكتُب كلمات من اختيارك تُمثل ما تُريد.

تخيّل كتابة رسائل فردية. شاهد هذه الكلمات تظهر على الشاشة أثناء الكتابة.

حالما تكتب برنامجك الخاص من الأوامر، اضغط على زر الإدخال على لوحة المفاتيح، وشاهد الكلمات تطفو وتندمج مع الحمض النووي «DNA» الخاص بك، يجب أن يكون هناك أمر واحد في كلّ وقت. لاحظ الألوان الخاصة بأوامرك. هل هي مُلونة؟

بينما تطفو أمامك تخيّل بعض المورثات تُضيء، وبعضها الآخر يُطفئ، في إشارة إلى أنّ المورثات على وشك أن تتأثر. تخيّل حمضك النووي داخل

الورم، وشاهد ذلك الضوء المُلوّن يُشعّ داخل الورم «وفقاً لأوامرك»، ثمّ تخيّل الورم يتقلّص إلى لا شيء ويتلاشى مع «الفرقعة»، كما لو كان هناك صمام، وكلّ الهواء قد تمّ تفريغه فجأة.

المبيضات «Candida».

المبيضات هي عدوى عن طريق أنواع من فطر الخميرة، وغالباً ما يظهر على شكل مُبيضات الفم «قلاع»، أو التهابات في المهبل. لوحظ كثيراً في الأشخاص قليلي المناعة.

تخيّل المشي في جميع أنحاء المنطقة الفطرية مع خرطوم شفط، أو مكنسة كهربائية، وامتصّ كلّ الفطريات. حاول أن تستشعر قوّة الشفط، وتخيّل صوتها.

أو بدلاً من ذلك، يُمكن استخدام تصوّر العدوى. إذا كنتَ تُريد تقوية جهاز مناعتك أيضاً، تستطيع أيضا استخدام تصوّر تقوية المناعة.

السيلوليت «Cellulite».

أولاً: تخيّل الخلايا الدهنية في مناطق «السيلوليت». تخيّل أنها مثل صفوف من الطوب الدهني والشحمي والهلامي.

استخدم خرطوم شفط وهمي، أو مكنسة كهربائية، كي تمتصّ خلايا «السيلوليت». استشعر كلّ خلية «سيلوليت» تُقاوم الشفط، ولكنها تُشفط بالمكنسة مع الوقت. استشعر الخرطوم يهتزّ من قوة الشفط، واسمَع صوت التهام الدهون وامتصاصه إلى الكيس. تأكّد أنك تُظهر عناية كبيرة وصبراً، وأنّ هذا شيء جميل تعمل عليه.

عندما يتمّ امتصاص الخلايا أو تذويبها، شاهد أنه لم يعُد هناك سوى بشرة مثالية وصحية المظهر. شاهدها تشتدُّ، وابدأ من جديد بنسختك عن الكمال والجمال.

ثانياً: تخيّل كميات من الخلايا آكلة الدهون مثل شخصية «باكمان»، أو سمكة «البيرانا»، أو الأرانب المُحبة للسيلوليت، وهي تلتهم السيلوليت وتترك الجلد يبدو جميلاً وصحياً.

جدري الماء «Chickenpox»

جدري الماء هو عدوى جلدية تنجم عن الفيروس الرئوي الحماقي.

أولاً: تخيّل أنك تأخذ سوائل تذويب سحرية «أيّ لون تشعر أنه يُلهمك»، ورُشّها على بقعة ما. شاهدها وهي تُمتصّ في البقعة.

عندما تقف جانب البقعة، شاهدها تذوب أمام عينيك، وكأنّ السائل كان حمضاً ما، راقبها وهي تختفي مع «الفرقعة».

إذا كان هناك أيّ بقايا في نهاية المطاف، استخدم مكنسة كهربائية تخيّلية كي تمتصّها. اجعل نفسك فخوراً بتنظيفك، حتى لا يعود هناك أيّ أثر للبقعة على الإطلاق، ويبقى الجلد فقط في صحة مثالية.

ثانياً: خُذ ممحاة تخيلية، وتخيّل محو خلايا البقعة واحدة تلو الأُخرى حتى تختفي تماماً.

إذا كانت هذه الفكرة غير مُريحة، تخيّل أنك تستخدم برنامج الفوتوشوب «أو غيره من برامج تحرير الصور» على جهاز الحاسوب.

تخيّل وجهك أو أيّ جزء آخر من جسمك على الشاشة، حدد أداة

الممحاة والفرك، وأزِل بسهولة تلك البقع. يُمكنك أن تفعل هذا على نحو حقيقي على برنامج «الفوتوشوب»، إذا كنتَ تشعر أنّ ذلك يُعطي نتائج أفضل. خُذ صورة لنفسك ثمّ ابدأ التعديل عليها. في الوقت الذي تفعل به هذا، أكّد أنّ هناك ارتباطاً رمزياً بين ما تفعله، مع الخلايا العصبية في دماغك، وبالتالي مع الخلايا في جسمك.

ثالثاً: يُمكنك ببساطة أن تتخيّل نفسك تتحدّث الى بقعك وتطلب منها الرحيل. تخيّل الخلايا تفصل نفسها عن جسمك، واحدة تلو الأُخرى وتُحلّق بعيداً.

بدلاً من ذلك، أو بالإضافة إلى ذلك، يُمكنك استخدام أسلوب التصوّر الوارد مع الفيروسات.

الندوب. «Scars»

الندوب هي ألياف الأنسجة.

تخيّل قطع أحد الألياف في كلّ مرة. وعند كلّ قطع اِسمع رنة الألياف.

حالما تذهب الألياف تخيّل استخدام طلاء الجلد السحري من أجل رسم طبقات من الجلد الصحي الجديد. عند تطبيق كلّ طبقة من الطلاء، لاحِظ أنها طبقة من الخلايا الجلدية المثالية والصحية.

أضِف تدريجياً المزيد والمزيد من طبقات خلايا الجلد الصحي، حتى ترى الجلد في صحة تامة.

أو كما في تصوّر جدري الماء الثاني أعلاه، يُمكنك تخيّل وجهك على برنامج «الفوتوشوب» وصنع جلد مثالي المظهر.

الكلاميديا «Chlamydia»

الكلاميديا هو مرض ينتقل من خلال الاتصال الجنسي بسبب عدوى تُصيب مجرى البول عند الرجال، وعنق الرحم عند النساء، ببكتيريا الكلاميديا «trachomatus».

إنّ استخدام تصوّر العدوى هنا فكرة جيدة. يُمكنك أيضاً القيام بما يلي، إما في نهاية تصوّر العدوى، أو كتصوّر قائم في حدّ ذاته:

تخيّل أنك تمشي عبر المنطقة المُصابة، وقُم بتطبيق هلام مُعالجة سحري أزرق عليها. افرُك الهلام المُهدئ، وحاوِل تخيّل الإحساس المبرد. بينما تقوم بدهن الهلام، تخيّل تناقص التورم وعودة الاحمرار إلى اللون الوردي الصحي اللون.

متلازمة التعب المزمن. «Chronic Fatigue Syndrome»

انظر مرض الوهن.

نزلات البرد (الانفلونزا). «Colds (and 'Flu»)

نزلات البرد الشائعة هي في الغالب بسبب عدوى من قبل فيروسات الأنف، «وهي نقيض «الانفلونزا»، والتي هي عدوى عن طريق فيروس «الانفلونزا»، وتُسبب عادةً التهاباً في الحلق وحمّى خفيفة.

تخيّل البرد أو الأنفلونزا مثل مئات من الفقاعات تطفو في غرفة أو كهف يُمثل على نحو رمزي جسمك. شاهدها تنسكب من بعض الأنابيب الكبيرة «من عدد قليل منها، رُبّما اثنين أو خمسة».

انتقل إلى الأنبوب الأول وتخيّل أنّ عليه صماماً مثل عجلة، مثل تلك التي تُستخدم عند اغلاق أبواب الغواصات. حرّك الآن الصمام وأوقف تدفّق الفقاعات. بينما تفعل ذلك، شاهد أنّ تدفّق الفقاعات أصبح أبطأ وأبطأ تدريجياً. عندما يتوقف التدفّق تماماً، ضَع قفلاً على ذلك الصمام بحيث لا يُمكن فتحه مرة أُخرى. كرر هذا مع الأنابيب الأُخرى.

الآن قُم بتفجير تلك الفقاعات. يُمكنك أن تفعل ذلك بواسطة أيّ أداة ترغب فيها، أو يُمكنك أن تفعل ذلك بواسطة تفكيرك. شاهد كلّ فقاعة تذهب مع «الفرقعة» بينما تقوم بتفجيرها. فجِّر كلّ فقاعة حتى يختفي البرد أو الأنفلونزا تماماً من جسمك.

بدلاً من ذلك، يُمكنك استخدم تصوّر الالتهابات أو الفيروسات. على الرغم من أنّ نزلات البرد هي عدوى فيروسية، إلا أنّ تصوّر الالتهابات البكتيرية غالباً ما يكون أكثر مُلائمة، لأنّ الناس لا يعتقدون عموماً أنّ نزلات البرد الشائعة هي فيروس. في نهاية المطاف، إنها عبارة عمّا تعتقد. إذا كنت ترغب، يُمكنك أيضاً استخدام تصوّر التهاب الحلق «انظُر الحنجرة».

الجروح.

أولاً: تخيّل نفسك داخل الجرح، وشاهِد جانبي الجرح مُتباعدين مثل طرفي وادي.

تخيّل أنك تستخدم خيوطاً سحرية من أجل خياطتهما معاً من الجزء السفلي للوادي إلى الأعلى. مع كل غرزة اِسحب طرفي الجرح معاً، وشاهِدهما يتوأمان مع بعضهما بسلاسة. تخيّل اجتماع طرفي الجرح معاً

كي يُكونا اتحاداً كاملاً، بحيث لا يُمكنك حتى أن تحزر أين كان الجرح.

تراجَع إلى الخلف، وشاهِد روعة وعظمة عملك. شاهد خلايا الجلد يُصفّقون لك على المهمة الرائعة التي أنجزتها على أكمل وجه. أعطِ نفسك تربيتة على ظهرك «هذا سوف يُحفّز السعادة الكيميائية التي من شأنها تسريع الشفاء».

ثانياً: تخيّل فريق من عمال البناء يُصلحون القطع. شاهِدهم يبنون الجلد الجديد. تخيّل الخلايا المناعية تُطهّر أيّ بكتيريا في المنطقة. ثمّ شاهِد طرفي الجلد يجري سحبهما بسلاسة معاً.

ثالثاً: بإمكانك أن تتصوّر أيضاً التحدّث إلى الجرح بأسلوب مهذب. تخيّل أنك تطرقه بمحبة «التلامس يُولد نمو الهرمونات اللازمة من أجل تجديد الخلايا». تخيّل أنّ طرفي القطع يُحيّان بعضهما البعض، ولم يعد أيّ منهما يرغب في أن يكون بعيداً عن الآخر، قد يكون هناك حجةٌ سببت ابتعادهما عن بعضهما، ولكن شاهدهما يصلان إلى بعضهما، ويحتضنان بمحبة بعضهما البعض. حتى أنك تستطيع القيام بذلك أثناء الاستماع إلى بعض المُوسيقى الرومانسية المُلهمة.

التليف الكيسي. «Cystic fibrosis»

التليف الكيسي هو مرض وراثي يُؤثر على الغدد المخاطية للرئتين والكبد والبنكرياس والأمعاء، ويتسبب بإنتاج المخاط السميك، ويُؤدي هذا إلى انسداد المجاري الهوائية، وتراكمات يُمكن أن تُؤدي الى التهاب الشعب الهوائية الحادّ والالتهاب الرئوي.

بالإضافة إلى ما يلي، يُمكنك القيام بتصوّرات التهاب الشعب

الهوائية «دون الإشارة إلى بقايا بقع التدخين» أو يُمكنك القيام بتصوّر الالتهاب الرئوي.

أولاً: ينشأ التليف الكيسي من طفرة في مورثة «CFTR». من أجل ذلك يُمكنك تصوّر مورثة «CFTR» مُستلقية على الأرض، وكأنّ شيئاً قد سبب الضرر لها. يُمكنك حتى أن تُشاهد مورثة «CFTR» مكتوبة على قميص أو عباءة.

قُم الآن بتمريضها حتى تعود إلى الحياة مرنة أُخرى، وأظهر لها عناية كبيرة، ورحمة، واهتماماً. أعطِها بعض الأدوية والمواد المُغذية. شاهدها تُصبح أقوى توهجاً.

حالما تُصبح معافاة، تصوّر أنها تغوص في الحمض النووي. شاهد الحمض النووي مرناً مع قوة عظمى، ونبضة من ضوء تتنقل على طوله. تخيّل الآن المخاط يتبخّر من رئتيك وغيرها من المناطق حيث تُسبب العدوى.

يُمكنك أن تتخيّل كتابة برنامج وراثي جديد من أجل تعويض الخلل في المورثات، أرشد حمضك النووي كي يعثر على طريقةً أُخرى في ترميم صحتك. أنا أؤمن أنّ جسم الإنسان قادر على تحقيق العديد من مُعجزات الشفاء أكثر من أي وقت مضى. كما هو الحال في الطائرة التي تعطّل مُحرّك فيها، إذ تستطيع المحركات الأُخرى أن تتدارك الأمر، وتجلب الطائرة إلى المنزل بسلام، وهكذا، إذا كان لدينا مورثة فيها خلل، فإنّ الجسم في كثير من الأحيان، لديه القدرة على استخدام برنامج وراثي مُختلف كي يُوفّر الصحة عن طريق آخر.

ثانياً: تخيّل كتابة برنامج حاسوبي، إلا أنّ هذا البرنامج سيُترجم إلى برنامج وراثي من أجل إرشاد حمضك النووي كي يجد طريقة من أجل استعادة الصحة المثالية.

بينما تكتب البرنامج على جهاز حاسوب تخيلي، أكّد أنّ حمضك النووي في جسمك يُمكنه استخدام مسارات مُختلفة من أجل تحقيق الصحة.

اكتب برنامجاً وراثياً يتكوّن من أوامر بسيطة مكتوبة على جهاز حاسوب تخيلي. على سبيل المثال، تستطيع أن تكتب:

«أنشئ برنامجاً وراثياً بديلاً من أجل استعادة الصحة المثالية».

«بدّل مورثات الشفاء».

«أعد الجسم إلى الصحة المثالية».

«جسدي في صحة مثالية».

«أعراض التليف الكيسي تختفي».

بدلاً من ذلك، يُمكنك أن تكتب كلمات من اختيارك.

تخيّل كتابة رسائل فردية. شاهد تلك الكلمات تظهر على الشاشة أثناء الكتابة.

حالما تُنهي كتابة أوامر برنامجك اضغط على زر «أدخل» على لوحة المفاتيح، وشاهد الكلمات تطفو أمامك وتندمج مع حمضك النووي، أمر واحد في كلّ مرة. بينما تفعل ذلك، تخيّل بعض المورثات مضاءة وأُخرى مطفأة، اشارة إلى المورثات التي تأثرت. تخيّل «DNA» يُشعُّ بضوء

مُلون في جميع أنحاء المنطقة المُصابة. ثمّ تخيّل العدوى تتناقص، ويذوب المخاط.

التهاب المثانة. «Cystitis»

التهاب المثانة هو عدوى بكتيرية في المثانة ومجرى البول.

استخدم تصوّر العدوى. من أجل المُساعدة في مُعالجة الإحساس بالحرق أيضاً:

تخيّل أنك داخل المثانة. شاهد الخلايا حمراء ومنتفخة.

تخيّل الآن أنّ لديك دلواً سحرياً مع سائل مُبرد أزرق. إنه سميك وتشعر بالبرودة بمُجرّد لمسه.

افرك الآن السائل على الخلايا واحدة في كلّ مرة، وشاهدها باردة دون احمرار، وتعود إلى اللون الوردي الصحي.

الاكتئاب

أولاً: تخيّل كرة ضوء لينة خضراء، أو وردية، أو بيضاء وسط دماغك أو قلبك، أو شاهده مثل لهب شمعة صغيرة، كلّها تُمثل سعادتك. لاحِظ حجمها.

الآن تخيّل مقياساً مدرجاً وحوّل مؤشره إلى الأعلى. بينما تفعل هذا شاهِد الضوء يُصبح أكبر وأكبر إشراقا. أكّد ذهنياً أنّ ذلك يرمز إلى قوتك الداخلية وسعادتك.

استمر في رفع المُؤشر، وشاهِد الضوء يكبر ويُصبح أكثر إشراقاً. شاهد

ذلك يتوسّع كي يخرج من رأسك أو قلبك، ويمتدّ إلى جميع أنحاء جسدك بأكمله. شاهد تدفّق الضوء من خلال شرايينك وأوردتك، من خلال قلبك وأعضائك الداخلية. تصوّر أنه يُدغدغ الخلايا والأعضاء، وشاهدها تبتسم. شاهد ذلك التدفّق على جلدك، وتخيّل خلايا جلدك تبتسم.

شاهد نفسك مُحاطاً بضوءٍ قوي، وأكّد ذهنياً على أنك تملك طاقة وسعادة كبيرة.

ثانياً: إذا كنتَ قادراً على التفكير في مرة واحدة من حياتك عندما كنت سعيداً حقيقة! اعتقل الآن تلك اللحظة في كرة ضوئية شفافة صغيرة، وحرّكها إلى داخل قلبك أو دماغك. شاهدها مُضاعفة مئات أو آلاف المرات، وشاهد كرات تطفو في جميع أنحاء جسمك حتى يُصبح جسدك مُشبعاً بها. أُوصيكَ أيضاً أن ترقص رقصة النصر من أجل الاحتفال. إذا تمكّنتَ من وضع بعض الموسيقى السعيدة المُتفائلة فهذا شيء عظيم.

ثالثاً: شاهد نفسك المُكتئبة. سِر في اتجاه نفسك، وأعط نفسك عناقاً. ضَع يديك على رأسك المُكتئبة، وتخيّل نور الشفاء يفيض داخل رأسك، ويُحيط بجسمك. بينما تفعل ذلك، استشعر الرحمة وحُبّ العطاء، فهذا يُعزز من طاقة النور العالية «عالية الاهتزاز»، ويُساعد على رفع طاقة نفسك المكتئبة.

مرض السكري

مرض السكري له نوعان رئيسان: النوع الأول، والنوع الثاني.

مرض السكري من النوع الأول هو حالة تابعة للمناعة الذاتية، حيث يُدمّر نظام المناعة خلايا «بيتا» المنتجة للأنسولين في

البنكرياس، ممّا يُوّدي إلى مُستويات عالية من السكر في الدم. أمّا مرض السكري من النوع الثاني فهو نتيجة لمُقاومة الأنسولين، أو انخفاض حساسية الأنسولين، ممّا يُوّدي أيضاً إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم. مرض السكري من النوع الثاني هو الأكثر شيوعاً في البالغين الذين يُعانون من زيادة الوزن.

من أجل مرض السكر النوع الأول:

استخدم تصوّر المناعة الذاتية.

أولاً: إضافة إلى ذلك، تخيّل البنكرياس الخاص بك يفيض بضوء شفاء أخضر «الأخضر يرمز إلى التجديد». تخيّل بعض خلايا «بيتا» التالفة وهي نصف مُتآكلة، وعندما تغمرها بالضوء الأخضر المُجدد، شاهدها تنمو مرة أُخرى إلى كامل قوتها.

ثانياً: بدلاً من ذلك، تخيّل فريقاً من عمال البناء يرتدي الأخضر يُعيد بناء الخلايا. شاهدهم يعملون بكلّ جدّ من أجل تجديد الخلايا واحدة تلو الأُخرى، حتى يعود البنكرياس في حالة تُضاهي الجديد منه.

من أجل مرض السكر النوع الثاني.

اقترحَت بعض الدراسات أنّ انخفاض حساسية الأنسولين في النوع الثاني من داء السكري يعود إلى مُستقبلات الأنسولين على سطوح الخلايا. من أجل هذا التصوّر، تخيّل أنّ المُستقبلات نائمة وعليك إيقاظها.

صوّر الخلية على شكل كرة هوائية مع كثير من قطع العجين الصغيرة

على السطح، من مُختلف الألوان والأشكال والأحجام. تُمثل هذه القطع من العجين المُستقبلات على سطح الخلية. كما تعلّمنا سابقاً، فإنّ المُستقبلات هي الموانئ التي ترسو عليها الجزيئات كي تنقل معلوماتها إلى الخلية. لاحظ مُستقبلات الأنسولين. كيف تبدو؟ ما لونها؟

شاهد جزيئات الأنسولين تقترب من مُستقبلات الأنسولين بأيّ طريقة ترغب فيها. بيد أنّ المُستقبلات نائمة، وأنت تُشاهد أو تسمع شخيرها.

تخيّل أنك تهزّها قليلاً، وتطلب منها أن تستيقظ. أخبرها أنّ هناك كميات من الأنسولين حولها في حاجة إلى الوصول الى الخلية.

شاهد المُستقبلات تستيقظ وتنتفض. استمع إليها إذا كانت تقول أيّ شيء.

ثمّ شاهد الأنسولين والمُستقبلات تحتضن بعضها البعض قبل أن يختفي الأنسولين في فوهة المُستَقبلات. ثمّ شاهد خطاً من جزيئات الأنسولين تفعل الشيء نفسه، وكلّ منها يحتضن المُستقبل قبل أن يختفي في أعماق الفوهة.

الإسهال. «Diarrhoea»

غالباً ما يكون الإسهال نتيجة بعض أنواع العدوى، ومن أجل علاجه استخدم تصوّر العدوى.

الإنتفاخ الرئوي «Emphysema».

في حال الانتفاخ الرئوي تتدمّر جدران الحويصلات الهوائية في الرئتين، الأمر الذي يحدّ من التنفّس.

أولاً: تخيّل أنّ لديك كيساً من خلايا الحويصلات الهوائية الجديدة،

وابدأ بملء الثقوب في الجدران من خلال استخدام هذه الخلايا. استخدم السائل السحري من أجل تغطية حواف الخلايا الجديدة، ومُلائمتها على نحو كامل في الثقوب. عندما تملأ كلّ ثقب، لاحظ أنّ الخلايا المُحيطة تنضمّ اليها بسلاسة مُطلقة.

ثانياً: فكّر بوقت في حياتك عندما كنت تتنفّس بسهولة، ومن الأفضل حتى لو تمكّنتَ من التفكير بوقت سعيد. تذكّر الشعور عندما كنتَ قادراً على الشهيق والزفير بسهولة تامّة. تخيّل تلك اللحظة وحوّلها إلى كرة من الضوء المُلوّن. اجلب الآن الضوء إلى رئتيك، وشاهده ينتشر كي يملأ جميع الثقوب في الحويصلات الهوائية. عند اندماج الضوء مع الجدران، شاهدها تتحوّل إلى خلايا حويصلات هوائية جديدة وصحية.

بطانة الرحم. «Endometriosis»

بطانة الرحم هو نمو بطانة الرحم «النسيج الذي يُبطّن الرحم» خارج أو ما وراء الرحم.

تتعرّض قرارة البطانة إلى نزيف دوري بالتوافق مع توقيت الحيض الطبيعي، وهذا يُمكن أن يُؤدّي إلى التهاب في المبايض أو بطانة الرحم، ويُمكن أن تتطوّر أيضاً إلى خراجات، تُعرف تحت اسم «خراجات الشوكولاته» بسبب لونها البني الداكن.

أولاً: اذا تمّ تشخيص حالتك سريرياً بإصابتك ببطانة الرحم في المبيض، تخيّلي المبايض مع كتل بنية داكنة عليها. يُمكنكِ تخيّل الكتل بأيّ طريقة تُريدينها، وبأيّ من الصور التي تشعرين أنها تُمثلهم. رُبّما ترينها كتلاً صخرية، أو رُبّما ترينها كتلاً طينية.

استخدمي الآن خرطوم الشفط الوهمي، أو مكنسة كهربائية، واذهبي حول مبيضيك كي تشفطي كلّ قطعة مُتبقية، حتى يُصبح مبيضاك مليئين بالصحة والسعادة. اجعليهما نظيفين تماماً. قد نراهما أيضاً مع وجوه صغيرة يبتسمان من أنهما نظيفان وأصحاء جداً الآن.

يُمكنك عوضاً عن ذلك، استخدام خرطوم غسيل بتدفّق قوي، ونفخ تلك القطع وتنظيفها، ثمّ إزالة البقايا بالشفط، أو استخدام مجرود وفرشاة.

ثانياً: تخيّل أنّ هناك حيواناً مُولعاً بقطع الشوكولا، ويُحبُّ تناول خراجات الشوكولاته. شاهده يستهلك ويُقلل تدريجياً من طبقة الشوكولا، ويُطهّر كلّ البقايا تماماً، حتى يتمّ صقل المبايض وارجاعها نظيفة.

التهاب الأمعاء «التهاب المعدة والأمعاء» Enteritis (Gastroenteritis)

غالباً ما تُسمّى التهابات الأمعاء بالتهاب المعدة والأمعاء، على الرغم من أنّ المعدة لا تُشارك في هذا حقيقة. يُمكن استخدام التصوّر من أجل المعدة والأمعاء على كلّ الأحوال. ولكنّ التهاب الأمعاء هو التهاب في الأمعاء الدقيقة التي تُسببها عادةً العدوى بفيروس أو بكتيريا.

تخيّل الخلايا المُلتهبة مثل كرات هوائية مُتضخمة، ثمّ اسمح للهواء بالخروج منها واحداً تلو الآخر، بينما تسمح للهواء بالخروج من الكرة الهوائية، استمع إلى صوت الاندفاع السريع أو الصريف، وبينما يندفع الهواء، شاهد الخلايا المُلتهبة تعود الى حجمها الطبيعي. افركها الآن بسائل التبريد الأزرق السحري. إنه سميك وتشعر أنه بارد حقيقة عند لمسه.

افرك السائل على الخلايا واحدة تلو الأُخرى، وشاهدها باردة، وشاهد

أيّ احمرار يتحوّل إلى اللون الوردي الصحي. هذا السائل ولأنه سحري، فإنّه يمتلك خصائصاً خاصة، فهو يتصرّف مثل طلاء مناعي يعزل أيّ عدوى في المنطقة، وكذلك يمنع الإصابة بالالتهاب مرة أُخرى.

من أجل المُساعدة في هذا، استحضر ذكرى الجل المبرد. إذا كان لديك بعض كريمات التجميد العميق من أجل تبريد العضلات بعد الالتواء، افرك قليلاً على يدك واشعُر بالتجميد. أو افرك القليل من الكحول على الجزء الخلفي من يدك، واشعُر بالبرودة بينما يتبخر. أو ضَع بعض الثلج أو الماء البارد على الجزء الخلفي من يدك، واستخدم تلك الذاكرة بدلاً من ذلك.

عوضاً عن ذلك، يُمكنك استخدام تصوّر العدوى.

داء الصرع «Epilepsy».

داء الصرع هو الاسم الذي يُطلق على عدد من النوبات الكهربائية المرضية المُتكررة في الدماغ.

تخيّل أنك داخل الدماغ. تخيّل شخصيات كرتونية مُثارة في حالة تأهب، ومُتوترة، وخائفة قليلاً. هذه هي شخصيات الصرع. لاحظ ماذا تفعل هذه الشخصيات.

امشِ الآن إلى زعيم هذه الشخصيات الذي أساء معاملتهم، وامسك يديه، وشدّ عليهما وهدئ من روعه، وقُل له إنه ليس هناك حاجة إلى الخوف. كلّ شيء على ما يُرام، يُمكنك الاسترخاء، ويُمكنك أن تتركهم الآن.

شاهد الزعيم يبتسم لك ابتسامة كبيرة، ويقف ساكناً دون أدنى توتر أو اهتزاز. ثمّ عانق الشخصيات، وشاهدهم يذهبون بعيداً، وينشرون الخبر

الجيد إلى بقية الشخصيات. ثمّ شاهدهم يُغادرون جسدك بأيّ طريقة ترغب فيها.

الانفلونزا «ونزلات البرد»

نُصاب بـ«الانفلونزا» عند إصابتنا بفيروس «الانفلونزا»، خلافا لنزلات البرد، والتي هي عدوى عن طريق فيروسات الأنف، وعادة ما يُرافقها الحمى، التهاب الحلق، السعال، الأوجاع، الآلام المُتفرقة في أنحاء الجسم.

استخدم تصوّر نزلات البرد، أو تصوّر العدوى، أو تصوّر الفيروسات، أو تصوّر التهاب الحلق.

التهاب المعدة والامعاء.

انظر الأمراض المعوية.

الغدد (تورم الغدد). Glands (Swollen Glands)

أولاً: صوّر الغدد المُتورمة على شكل كرات هوائية ضخمة. لاحِظ كم هي مُتضخمة.

حلّ عقدة الكرات الهوائية، وشاهد الهواء يخرج مُسرعاً، مع سماع صوت الصفير أو الصريف مع اندفاع الهواء منها، «إنه شيء مُمتع أن تستمع إليها وتُحبها، فهي تجعلك تبتسم»، تنكمش الكرات الهوائية واحداً في كلّ وقت. شاهِد كلّ بالون يُصبح أصغر وأصغر حتى يفرغ تماماً من الهواء.

من أجل ابتسامات إضافية، تخيّل كرة هوائية تصرخ: «أنا أذوب! أنا أذوب!»، تماماً مثل الساحرة الشريرة في الشرق من قصة الساحرة «أوز»

عندما تقذفها «دوروثي» من غير قصد بالمياه. اذا لم يكن هناك أيّ أحد حولك يراك «أو كان هناك وكنتَ لا تُبالي»، حرّك يديك في الهواء في تمثيل حركات الذوبان. إنها تُشبه قليلاً رقصة النصر.

ثانياً: تخيّل ملهى ليلياً صاخباً يُسمى «غدد» يغصُّ بالناس ويفيض بهم حتى يكاد ينفجر. شاهد الآن الحراس يبدؤون بإخراج الناس، وعندما يقومون بذلك لاحظ أنّ هناك مساحة أكبر للتنفس والتحرّك. لم تعُد الغدد مُحتقنة، ولم تعُد غددك مُتورمة.

بدلاً من ذلك، أو مع ذلك، يُمكنك استخدام تصوّر العدوى أيضاً.

السيلان. «Gonorrhoea»

السيلان هو أحد أكثر الأمراض المُعدية والتي تنتقل عن طريق الجنس. عادة يتميّز بحرقان اثناء التبول وأحياناً أثناء التفريغ.

اِستخدم تصوّر علاج الالتهابات أو جرّب ما يلي:

تخيّل مكان الألم أو الإصابة، وادهَن الخلايا في ذاك المكان بهلام أزرق مُهدئ سحري، واحدة واحدة. شاهد تلك الخلايا في البداية حمراء مُلتهبة، ولكن بمُجرّد دهنها بالهلام، شاهدها «أو اسمعها» وهي تتنفّس الصعداء، ثمّ شاهد كيف يخفُّ التورّم تدريجياً، ويعود إلى وضعه الطبيعي.

يُمكنك بدلاً من ذلك ايضاً:

تخيّل خلايا الدم الحمراء والمُلتهبة على شكل كرات هوائية ضخمة. تخيّل أنك تُفرغها من الهواء، واسمَع صوت الصفير أو الصريف، بينما تعود الخلايا إلى حجمها ولونها الطبيعيين.

البواسير Haemorrhoids

البواسير هي أوردة مُتورمة في الشرج أو المُستقيم.

تصوّر البواسير مثل الكرات الهوائية المُنتفخة بالهواء. حلّ الآن عقدة الكرات وشاهد الهواء يخرج مُسرعاً. اسمع صوت الصفير أو الصريف بينما يندفع الهواء خارجاً «من المُمتع أن تستمع إليها، وهذا يجعلك تبتسم، لا سيما أنّ تلك المنطقة مُعتادة على مثل هذا الصوت!». يتمّ تفريغ الكرات من الهواء واحدة تلو الأُخرى. شاهد كلّ كرة تُصبح أصغر فأصغر حتى يتمّ تفريغها كلّها تماماً.

حمى القش «Hay Fever».

استخدم تصوّر الحساسية، وإذا كنت ترغب استخدم ما يلي بالإضافة إلى ذلك:

تخيّل نفسك تمشي في حقل من الأعشاب المجزوزة حديثاً، حيث هناك كميات من غبار الطلع. ولكنك تشعر أنك في حالة مُمتازة، وليس لديك على الاطلاق أيّ أعراض لحُمى القشّ. اضحك بينما تستمتع بحقيقة أنك لم تعُد تتحسس من غبار الطلع، وأدّ رقصة النصر.

مرض القلب

أمراض القلب هو مُصطلح لعدد من أمراض القلب المُختلفة وأمراض الأوعية الدموية.

أولاً: تخيّل القلب وتخيّل بعض الخلايا التالفة مثل ثمار الخوخ العفنة، أو أيّ شكل من الأشكال الأُخرى التي تُصوّر لك الخلايا المُتضررة. خُذ الآن

قطعة قماش وهمي، وبعضاً من سائل التنظيف السحري الوردي أو الأخضر «الوردي يرمز إلى الحُبّ، والاخضر يرمز إلى التجديد»، ونظّف بلطف الخلايا واحدةً تلو الأُخرى، وأعدها إلى الحالة الصحية المثالية.

ثانياً: إنّ القلب يرمز إلى الحُبّ، ولذلك تخيّل غمره بالمزيد من الحُبّ. تخيّل نفسك تتحدّث الى قلبك وتقول له إنك تُحبّه بشدة دون قيدٍ أو شرط، ثمّ عانقه.

تخيّل الآن نبضه. رُبّما يُمكنك أن تشعر بذلك فعلاً، أو تسمعه. تخيّل الآن ضوءاً وردياً ناعماً أو ضوءاً أخضر وسط قلبك، وشاهده ينتشر ويكبر ويُصبح براقاً أكثر مع كلّ نبضة. شاهِد ايضاً بعض الفقاعات الوردية او الخضراء الصغيرة على شكل قلب عائمة في قلبك «رُبّما يُمكنك أن تتخيّل الملائكة تنفخ عليها هناك». بينما تفعل ذلك، شاهد عضلة القلب تُصبح أقوى وأكثر صحة. شاهِد الآن الضوء يتمدد عبر شرايينك، مُذوباً بسهولة أيّ عائق أو رواسب للكوليسترول.

يُمكنك أن تأخذ التصوّر إلى مكان أبعد إذا كنت تشعر أنّ ذلك من شأنه أن يكون جيداً بالنسبة إليك. شاهِد الضوء يستمرُّ في الامتداد إلى الخارج حتى يغمر الجسم بأكمله. شاهِد الضوء يخرج من أنظمة الجسم. بينما ينتشر الضوء من خلال الخلايا، شاهِد الخلايا تضحك وتُعانق بعضها البعض. إنها «مُبتهجة بالوردي» إذا جاز التعبير «إذا كنت تستخدم ضوءاً وردياً».

مع انتشار الضوء من أعضاء جسدك شاهِدها تنبض وتنثني في صحة تامة. شاهِد الابتسامات الكبيرة على وجوه الخلايا، بينما يُغذي الضوء المُنبعث من قلبك كلّ جزء من جسمك. شاهِده يتحرّك عبر الكبد والكلى والأعضاء الأُخرى.

شاهد رحلة صغيرة إلى الدماغ، ولاحِظ توهّج الدماغ بالنور. شاهِد خلايا الدماغ ترقص بفرح، وهي تستحمُّ في ضوء الشفاء.

عند عودة أفكارك إلى القلب شاهِد عضلاته تنثني وتضخُّ بسهولة ودون أيّ جهد مثل بطل أولمبي، يضخُّ الدمّ دون أدنى جهد إلى جميع أنحاء الجسم. إنها جميلة. اسمع الى القوة أيضاً، كما لو كنتَ واقفاً جانب النبضة.

التهاب الكبد الوبائي «Hepatitis».

التهاب الكبد هو التهاب الكبد بسبب العدوى بأيّ من فيروسات التهاب الكبد،«A، B، C» يُوجد أيضاً D، E، ولكنهما أقل شيوعاً».

استخدم تصوّر الالتهابات، أو تصوّر الفيروسات. على الرغم من أنّ التهاب الكبد هو عدوى فيروسية، ولكننا غالباً ما نميل إلى التفكير بالالتهابات كبكتيريا. لأنّ هذا ما اعتدنا أن نعتقده من خلال ثقافتنا، ومن أجل ذلك يكفي استخدام تصوّر العدوى.

بالإضافة إلى ذلك، أو بدلاً عن ذلك، فيما يلي تصوّر يُمكنك أيضاً استخدامه جنباً إلى جنب، أو في نهاية تصوّر الالتهابات أو الفيروسات، أو يُمكنك استخدامه في مكان ما منها، فهو يُساعد إذا كنتَ مُصاباً بتلف الكبد نتيجة العدوى.

أولاً: تخيّل خلايا كبدك التالفة تبدو ذابلة وسوداء. خُذ الآن قطعة قماش تخيلي، وبعض سائل التنظيف الأخضر السحري، ونظّف الخلايا واحدة تلو الأخرى، وأعِد كلّ منها كي تكون في صحة مثالية.

ثانياً: صوِّر خلايا كبدك مُتضخمة كما الكرات الهوائية المُنتفخة كثيراً. واحدة تلو الأُخرى، اسمح للهواء بالخروج منها واستمع إلى صوت الصفير أو الصريف بينما يندفع الهواء خارجها. شاهد كلّ خلية، واحدة تلو الأُخرى، تعود إلى حجمها الطبيعي ولونها الوردي الصحي.

فيروس نقص المناعة البشرية«HIV» .

يأتي فيروس «HIV» بالعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية. غالباً ما يحصل التباس في العلاقة بين فيروس نقص المناعة البشرية «HIV» والإيدز. إنّ الإيدز «مُتلازمة نقص المناعة المُكتسب»، وهو المصطلح الذي يُستخدم عادة عندما تكون عدد خلايا المناعة عند الشخص «على وجه التحديد الخلايا الدموية اللمفية CD4» في بضع قطرات تحت مُستوى مُعين، تُعاني من بعض العدوى «ذات السلوك الانتهازي». هناك الكثير من الناس المُصابين بفيروس نقص المناعة البشرية «HIV» لا يُشخصون كمرضى إيدز، وهكذا ليس لديهم فيروس الإيدز، بل لديهم «HIV»، ممّا يُضعف نظام المناعة إلى المستوى الذي تحدث فيه العدوى الانتهازية، ويتمّ تشخيص مرض الإيدز.

إنّ خطورة العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية أنه في الحقيقة يتموضع على المُستقبلات الموجودة على سطح الخلايا المناعية «الخلايا الليمفاوية CD4 T، التي غالباً ما تُسمّى خلايا T». هذا يُؤدي إلى تدمير الخلايا المناعية فيما بعد. بيد أنه قبل أن يتمّ تدمير الخلايا T، يتمّ نسخ المزيد من الفيروسات واطلاقها في مجرى الدم. وهكذا يتكاثر الفيروس ويقلّ تعداد الخلية T.

من أجل علاج فيروس نقص المناعة البشرية، استخدم تصوّر الفيروسات. بالإضافة إلى ذلك، استخدم التصوّر المُحرّض لجهاز المناعة. اضافة الى استخدام التصوّرات ذات الصلة بمرض الإيدز.

كبديل عن ذلك، تخيّل مُستقبلات الخلايا المناعية التي تتموضع عليها الفيروسات، وكأنها تلعب لعبة فتُغيّر أشكالها بحيث لا يستطيع فيروس نقص المناعة البشرية التعرّف عليها، وبالتالي لا يستطيع الرسو عليها، ولا الدخول إلى داخل الخلية. من أجل أن تستمع بالمشهد يُمكن أن ترى المُستقبلات تُموّه نفسها عن طريق وضع الشعر المُستعار المُضحك، ونظارات كبيرة، أو أسنان كبيرة.

تخيّل طرقاً مُختلفة يُمكن للمستقبلات أن تستمتع بها وتمنع فيروس «HIV» من الدخول إلى الخلية. على سبيل المثال، يُمكن أن تُحوّل نفسها من الداخل الى الخارج، أو تُصدر صوتاً يُشوّش على الفيروس.

شاهد الفيروس يستسلم في نهاية المطاف، ويُغادر الجسم.

ارتفاع ضغط الدم «Hypertension».

انظر ضغط الدم.

نظام المناعة

أولاً: تبدأ الخلايا المناعية حياتها في نخاع العظم. تخيّل أنك داخل نخاع العظام، وترى المصنع الذي يُنتج الخلايا المناعية. شاهد كيف يجري تجميع المُكوّنات الموجودة على الحزام الناقل، ثمّ شاهد الخلايا المناعية المُتحمسة وهي تتقافز في النهاية. شاهدها بأيّ طريقة ترغب فيها من حيث الشكل واللون وما إلى ذلك.

هناك مقياس كبير على الجدار يُظهر السرعة التي يجري بها انتاج الخلايا المناعية. لاحِظ الإعدادات، ولو كانت بطيئة سرِّعها، واستشعِر نفسك وأنت تفعل هذا، وشاهِد حزام النقل المُتسرّع كما لو تمّ منحه دفعة عنيفة.

شاهِد زيادة في عدد الخلايا المناعية عند نهاية الحزام الناقل. شاهِدها تخرج من نخاعك العظمي، على طول شرايينك وأوردتك إلى جميع أنحاء الجسم. شاهِدها تتحرّك الى المكان المُصاب بالعدوى على وجه التحديد، وكيف تعمل على تحييد أيّ بكتيريا، أو فيروسات، أو جراثيم أُخرى.

ثانياً: تخيّل فرقاً من عمال البناء الصغار يبنون خلايا المناعة. شاهِدهم يعملون في مصنع كبير، مثل حاملة الطائرات، المصنوعة من العظام.

تخيّل العديد منهم على كلّ طاولة، يعملون على تجميع كلّ الأجزاء، وعند إنشاء كلّ خلية جديدة، شاهِدها تتنفّس مع الحياة «شاهِدها مع وجه ضاحك صغير»، ومتشوّقة من أجل الخروج إلى الجسم من أجل بدء تطهيره من الغزاة.

شاهِد تياراً مُستمراً من الخلايا المناعية الجديدة تُغادر المصنع وتخرج إلى الجسم. شاهِدها تلتهم العدوى أو المرض.

العدوى

إنّ الكثير من الأمراض والحالات المرضية سببها العدوى، ولذلك يُمكن تطبيق هذا التصوّر بالنسبة إلى أيّ حالة منها. يُمكن استخدامها بالنسبة إلى العدوى البكتيرية، والعدوى الفيروسية.

أولاً: استخدم خرطوم شفط تخيلي، أو مكنسة كهربائية، تمتصّ كلّ

البكتيريا. تستطيع أن ترى البكتيريا بأيّ طريقة ترغب فيها «على سبيل المثال، بقع من الفلفل الأسود، أو الحمأة البنية أو السوداء، مثل جزء سريع الانكسار من مادة صخرية، أو كائنات مُلونة نوعاً ما». اسمع صوت جهاز الشفط لديك وهو يمتصّ الجزيئات، واشعُر بقوّة الشفط. اجعلها حقيقية قدر الإمكان. استمر حتى تُصبح المنطقة خالية من أيّ بكتيريا، أو فيروسات مُتبقية، أو عوامل مُمرضة أُخرى.

ثانياً: شغّل خرطوم ضخ تخيلي، ووجّه تدفّق الماء إلى البكتيريا. اشعر بقوة اندفاع المياه من خلال الخرطوم، واسمَع صوت ارتطام المياه. شاهد أجزاء البكتيريا وهي تُكشط من على جدران أجزاء جسمك.

نظّف أيّ بقايا أو شظايا بكتيريا بفرشاة ومجرود، أو بالمكنسة الكهربائية، أو شاهد خلايا الجهاز المناعي «مثل باكمان» تقفز إلى الأعلى وتبتلع قطع البكتيريا. من أجل ابتسامات إضافية، عندما تبتلع كلّ خلية كميات من البكتيريا وتشبع تماماً، شاهدها «واستمع إليها» وهي تتجشأ.

ثالثاً: تخيّل وابلاً من المياه المُعالجة الصافية مثل الكريستال تصبُّ من الجزء العلوي من رأسك، وتشطف العدوى بعيداً.

تخيّل الشعور بينما ينصبُّ الماء من خلال جسمك، ويخرج من باطن قدميك. شاهدها في البداية بذلك اللون البني الغامق عندما تبدأ في طرد العدوى، ولكنها تدريجياً تُصبح أفتح بينما يتمّ شطف العدوى بعيداً. في النهاية تتدفّق فقط المياه الصافية من أخمص القدمين، حيث تمّ شطف كامل العدوى بعيداً.

رابعاً: كي تحمي نفسك من العدوى إذا كان الناس حولك مرضى، تخيّل

نفسك مُحاطاً بفقاعة كبيرة. إذا كنتَ تتصوّر أيّ العوامل المُعدية تُحلّق نحولك، شاهدها ترتدُّ ببساطة عن الفقاعة.

إذا كنتَ تُؤمن بالملائكة، يُمكنك أن تسأل ملاكاً أن يُحيط بك مع واحدة من فقاعات الحماية. هذا يُفيد إذا كنتَ في مكان مُزدحم، ورأيتَ شخصاً يسعل أو يعطس بالقرب منك، أو كان أحد أفراد عائلتك مُصاباً بالانفلونزا أو شيء آخر من هذا القبيل.

الأرق «Insomnia»

أولاً: عندما تستلقي في السرير، تخيّل مع كلّ زفير عضلاتك كلّها تغرق باسترخاء في السرير، وبينما تفعل هذا، قُل باطنياً كلمة «نام» ببطء شديد: «نننننننننااااااااامممممممم».

ثانياً: تخيّل أنك شربت شراباً صحياً طبيعياً لذيذاً، له تأثير مُرخ على جسمك مع كل نفَس تأخذه، وتتدفّق آثاره المُهدئة في كلّ العضلات وتجعلها مُسترخية، وفي الوقت نفسه يُهدئ عقلك ويسمح لك بوضع أيّ فكرة أو قلق جانباً، بحيث يُمكنك الانسياق بسلام إلى نوم رائع عميق.

مُتلازمة القولون العصبي «IBS».

غالباً ما تتميز مُتلازمة القولون العصبي بالإسهال وآلام البطن والانتفاخ.

تخيّل أمعائك ومسّدها بلطف. تعامَل معها بالطريقة التي تُعامل فيها شخصاً سريع الانفعال. فالناس سيئو المزاج يحتاجون فقط الى بعض الحُبّ والعناية واللطف، ولذلك أعط أمعائك بعض الحُبّ والعناية واللطف، بحيث لا تشعر بتعكّر المزاج بعد الآن. أعطِها عناقاً، مسّدها بلطف وقُل لها أنك

تُحبُّ ذلك. تخيّلها تقول لك إنها تُحبّك جداً.

أجرِ مُحادثة معها. اسألها ما خطبها، وإذا كان هناك أيّ شيء يُمكنك القيام به من أجل المُساعدة. رُبّما ستُخبرك أن تتوقّف عن أيّ طعام أو شراب تأخذه بانتظام، أو أن تتناول طعاماً أو شراباً لا تتناوله عادةً. أو رُبّما تقترح عليك ألا تتوتر بسبب بعض الأشياء. استمع إلى نصائحها.

قد تبدو صورة أمعائك في البداية مع وجه غاضب يبصق ويستهجن، ولكن بعد بعض الرعاية الحقيقية منك، شاهد الوجه يلين، ثمّ يُعطيك ابتسامة كبيرة.

حتى لو بدا هذا سخيفاً، مَن الذي قال إنّ التصوّر يجب أن يكون شيئاً جدياً؟ إنّ ذلك يعتمد على الفكرة في حدّ ذاتها!

احترام الذات المُتدني.

استخدِم التصوّر الأول في الاكتئاب.

الذئبة . «Lupus»

الذئبة «الذئبة الحمامية الجهازية SLE» هي حالة مناعة ذاتية. عند الاصابة بالذئبة يقوم نظام المناعة بمُهاجمة أيّ جهاز أو أنسجة، ولكن في كثير من الأحيان يكون هجومها على الجلد، فالكثير من الناس مع الذئبة يُصبح لديهم طفح أحمر على وجوههم.

استخدم تصوّر المناعة الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، أو بدلاً من ذلك، يُمكنك أن تقوم بتصوّرات مُحددة من أجل شفاء بعض المناطق التي تتأثر الذئبة.

الملاريا.

إنّ سبب مرض الملاريا هو عدوى تأتي من لدغة بعوضة تحمل نوعاً من الطفيليات من نوع وحيد الخلية. يغزو هذا الطفيلي خلايا الدم الحمراء ويُدمّرها، وهذا يُسبب الاعراض المُتكررة «الدورية» التالية: حمى، قشعريرة، تعرّق، تعب، وحتى اليرقان، وفقر الدم.

استخدم إما تصوّر وحيد الخلية، أو تصوّر الالتهابات من أجل تحييد العدوى. يُمكنك أيضاً أن تستخدم تصوّر تعزيز المناعة إذا كنت ترغب أن يكون استراتيجيتك. إذا كنت تستخدم تصوّر تقوية المناعة، عندما تصل الخلايا المناعية الجديدة إلى وحيد الخلية شاهدها تأكله. من أجل ابتسامات إضافية، تخيّل كلّ خلية مناعية تتجشأ بصوت عال بعدما تمتلىء وتشبع.

التهاب الدماغ والنخاع الحميد المؤلم للعضل ME أو مُتلازمة التعب المُزمن CFS

يتميّز مرض التهاب الدماغ والنخاع ME بوهن عقلي وجسدي مزمن.

تخيّل كرة من الضوء داخل الدماغ الذي يُمثل «الطاقة الخاصة بك». لاحظ حجمها ولونها وكم هي مُشرقة بالنسبة إليك. قد ترى أنها ليست مُشرقة للغاية في الوقت الحالي، وهذا يرمز إلى مشاعر الضعف الموجودة لديك. على كلّ الأحوال، فإنّ قوتك الحقيقية هي أعظم بكثير من ذلك. مع مرض التهاب الدماغ والنخاع ME، أُطفىء الضوء، وأنت على وشك أن تُشعله مرةً أُخرى.

تخيّل مقياساً مُدرجاً يزيد، وشاهد النور يُصبح مُشرقاً أكثر فأكثر «هذه صورة عظيمة من أجل توسيع طاقتك على نحو عام». راقب نور طاقتك ينمو بكثافة. قد تُشاهد ميزاناً أو مقياس طول جانبه يُشير إلى الطاقة، وتُشاهده يرتفع. بينما يُصبح أكثر إشراقاً، راقب المقياس يرتفع. كلّما أصبح أكثر إشراقاً، اشعُر بالضوء يتوسّع نحو الخارج كي يُضيء كامل الجسم.

شاهد النور يمتدُّ من خلال كلّ العضلات وعبر الجلد. شاهده يُضيء كلّ الأعضاء وكامل الجسم من الداخل والخارج، ويتوهّج جمالاً بضوء قوي يُمثل الطاقة الخاصة بك. لقد تمّ قمع طاقتك ولكنها لم تعُد مقموعة بعد الآن. لقد انبثقت طاقتك إلى الخارج، وأنت شخص قويّ وسليم وصحي. أكّد هذا لنفسك.

قد تتصوّر نفسك تجري وتقفز وتضحك «كثيراً».

أنه التصوّر برقصة نصر تخيّلية. شاهد نفسك ترقص احتفالاً بقوتك العظيمة، فهذا سيُفرز فعلياً مواد كيميائية سعيدة في دماغك. كلّما فعلتَ ذلك بانتظام أكثر، كانت قوّة التأثير أكبر، وستكون قادراً قريباً على القيام بأداء رقصة النصر على نحو حقيقي.

تقول بعض النظريات إنّ سبب مرض التهاب الدماغ والنخاع ME هو تراكم السموم في الجسم. بناء على ذلك، يُمكنك أيضاً استخدام تصوّر السموم من أجل تخليص الجسم منها.

الحصبة. «Measles»

يحدث مرض الحصبة عند الاصابة بفيروس الحصبة، ويتميّز بحُمّى يليها طفح جلدي أحمر اللون. يُمكننا استخدام تصوّر

الفيروسات من أجل هذا المرض، ويُمكننا أيضاً، أو بدلاً عن ذلك، القيام بتصوّر خاص للطفح الجلدي:

أولاً: تخيّل كلّ خلية في الطفح الجلدي باللون الأحمر. خذْ الآن قطعة قماش تخيلية وبعضاً من سائل التنظيف المُلوّن التخيلي، ونظّف الخلايا واحدة تلو الأُخرى. بينما يتمّ تنظيفها، شاهدها وهي تستعيد لونها الطبيعي.

ثانياً: عوضاً عن ذلك، يُمكنك أن تأخذ ممحاة خيالية وتمحو ببساطة اللون الأحمر من كلّ خلية، وتُظهرها على نحو جميل بلون الجلد تحتها.

التهاب السحايا. «Meningitis»

التهاب السحايا هو مرضٌ يُصيب أغشية الدماغ وهي الأغشية الواقية التي تُغطي أعصاب النظام العصبي المركزي، ويُوجد نوعان رئيسان من هذا الالتهاب: فيروسي وبكتيري. يُعدّ النوع الفيروسي هو النوع الأقل خطورة.

استخدم تصوّر العدوى. وفيما يلي تصوّر إضافي نستطيع استعماله:

تخيّل أنك تُجهّز نفسك من أجل الخروج ومعك مجموعة كاملة من المُعدات: كلّ شيء يُمكن أن يخطر في ذهنك من أجل إزالة العدوى على نحو كامل.

شاهد العدوى على أغشية الدماغ بأيّ طريقة ترغب فيها. ابدأ الآن باطلاق النار، التفجير، الشفط، التنظيف، الرش، استخدام الليزر، أيّ كان، حتى يتمّ تحييد العدوى على نحو كامل. ضَع المزيد من العزم عند الحاجة إلى ذلك. فقط من أجل إضافة بُعد من الذكاء السحري إلى هذا التصوّر، فإنّ

جميع المُعدات الخاصة بك يُمكن أن تضرّ الالتهابات فقط، ولا يُمكن أن تُسبب أيّ ضرر لأغشية الدماغ.

اقضِ المزيد من الوقت حسب حاجتك، حتى تُصبح المناطق المصابة مُطهرة تماماً من كلّ العدوى. انظُر حولك وافحَص عملك اليدوي. أزل أيّ حطام بأيّ طريقة تُريدها «مجرود وفرشاة، مكنسة كهربائية، أو «باكمان» كتمثيل عن الخلايا المناعية وهي تأكلها كلّها».

عندما تُصبح نظيفة، يُمكنك إعطاء كافة الأغشية الدماغية معطفاً سحرياً «طلاء المناعة»، أو صيغة سحرية تمنع الإصابة مرة أُخرى. ارجع خطوة الى الوراء، وتعجّب من عمل التنظيف المُذهل الذي أنجزته. كلّ شيء يبدو جميلاً جداً.

التصلّب المُتعدد . «Multiple Sclerosis»

التصلّب المُتعدد هو أحد أمراض المناعة الذاتية حيث يُهاجم الجهاز المناعي «الغلاف النخاعي» «myelin» الذي يُغطي المحاور العصبية «مجسات الخلايا العصبية»، وبالتالي تتأثر محاور الاتصالات وتبدأ بالتناقص. إنّ مادة «myelin» هي مادة دهنية بيضاء.

استخدم تصوّر المناعة الذاتية، وبالإضافة إلى ذلك، تخيّل إعادة نمو غمد «الميلين» على النحو التالي:

تخيّل العصب دون غطاء حماية بأيّ طريقة تشعر أنها الأفضل. كمثال على ذلك، يُمكن أن ترى ذلك على شكل أسلاك نحاسية دون العازل البلاستيكي، أو شجرة دون لحاء. يُمكنك الحصول على صورة من كتاب طبي، أو من الإنترنت.

تخيّل الآن فرقاً من عمال البناء يعملون على ترميم الأعصاب، يُضيفون عزل «الميلين»، وهي مادة دهنية بيضاء واقية، على طول طريق العصب. أو إذا كنتَ ترغب في ذلك، أضف «الميلين» بنفسك.

تمزّق العضلات

تخيّل فرقاً من عمال البناء تعمل على إصلاح التمزق العضلي. شاهدهم يصنعون أليافاً عضلية جديدة، ويُحيكونها معاً من أجل ربط طرفي التمزق. شاهد أيضاً تدفّق الدمّ إلى المنطقة، وحمّل المواد الغذائية من أجل تغذية العضلات.

تخيّل نفسك جانب التمزق العضلي. تخيّل نفسك تستخدم خيوطاً سحرية كي تربطها معاً مرة أُخرى. مع كلّ غرزة، اسحب الألياف معاً، وشاهدها تتواءم بسهولة معاً.

البدانة.

من أجل السمنة، يُمكنك استخدام تصوّر تخفيف الوزن نفسه، أو يُمكنك أن تُجرّب أحد الخيارات التالية. سوف تعمل تصوّرات الوزن على أفضل وجه جنباً إلى جنب مع النظام الغذائي وتغيير نمط الحياة.

أولاً: تخيّل الخلايا الدهنية تذوب مثل ذوبان كتل الجليد. شاهد كلّ خلية تذوب تماماً في بركة من السائل. كلّ خلية تذوب بمفردها واحدةً تلو الأُخرى. ثمّ نظّف أيّ بقايا «على سبيل المثال مع ممسحة تخيلية ودلو، أو جهاز الشفط».

تُنتج المادة الكيميائية المعروفة باسم «ليبتين» إشارة «أنا شبعان» في الدماغ، ولكن هناك أدلة علمية تُشير إلى أنّ الناس الذين يُعانون من السمنة المفرطة أكثر مُقاومة للإشارة، وبالتالي فإنهم لا يشعرون بالشبع كما الآخرين، وهذا يُسبب لهم الأكل المُفرط. عند بعض الناس، قد تكون مورثة البدانة «وهي المُورثة التي تُنتج «الليبتين» تُعاني في الواقع من خلل، وهذا يدفعهم إلى تناول الطعام أكثر من غيرهم.

ثانياً: إذا كان لديك خلل في مورثة البدانة OB، وبالتالي فهي لا تُنتج ما يكفي من مادة «الليبتين»، تستطيع أن تتصوّر مورثة البدانة كشخصية كرتونية مستلقية على الأرض جريحة، أو يُمكن أن ترى OB مكتوبة على قميص هذه الشخصية أو معطفه الفضفاض.

اعمل الآن على تمريضه كي يعود مُجدداً إلى الحياة. أظهِر العناية الكبيرة والرحمة والاهتمام. أعطه بعض الأدوية والمواد المُغذية. شاهِده يُصبح أقوى، مُعطياً المزيد من توهج الضوء.

بمُجرّد أن يُصبح صحيحاً، تصوّر أنه يغوص في الحمض النووي «DNA». شاهِد حمضك النووري ينثني بقوة كبيرة، ونبضة من الضوء تتنقل على طوله.

تخيّل الآن الدهون تتبخر من الأماكن التي تُريدها.

إذا ضعفت حساسية جسمك تجاه مادة «ليبتين»، فذلك يعني أنه أصبح أقل قدرة على سماع نداء «أنا شبعان»، حاول ما يلي: يُسافر «الليبتين» عادة إلى منطقة ما تحت المهاد في الدماغ، حيث يتموضع على مُستقبلات

«الليبتين». في هذا التصوّر، نحن نفترض أنّ مُستقبلات «الليبتين» لا تستطيع سماع ندائه.

ثالثاً: تخيّل جزيء «الليبتين» بأيّ طريقة تُريدها: «رُبّما يكون مُلوناً قليلاً وزاهي الشكل»، ويركض إلى داخل منطقة تحت المهاد في الدماغ، ويصرخ: «أنا شبعان!»، ولكن دون أن يسمعه أحد، فالمُستقبلات نائمة. شاهِد المستقبلات على سطح الخلية بأيّ طريقة ترغب فيها «ورُبّما أيضا على نحو ملون بحيث يتمكّن جزيء «الليبتين» من التوافق معها.

تخيّل الذهاب إلى أكثر من ذلك، وهُزها من أجل إيقاظها. ستستيقظ فجأةً وتقول: «عذراً، إنّ المنبه لديّ لا يعمل»، أو «شيء ما من اختيارك يُمكن أن يُمثل ذلك الاستيقاظ». إنها تقف باهتمام لأنها ترى «الليبتين» يصرخ: «أنا شبعان!»، ثمّ يقترب هرمون «الليبتين» منها ويتعانقان ويُصافحان بعضهما قبل أن يختفي «الليبتين» أسفل الثقب إلى داخل الخلية.

هناك شيءٌ من المرح في ذلك، ولكنه أمرٌ جيد.

رابعاً: تخيّل نفسك بالوزن المثالي الذي تُريد الوصول إليه. اغرِس الصورة في مُخيلتك بشيء من المرح والعرفان تجاه جميع الأشياء العظيمة المُرتبطة مع كونك بالوزن المثالي. شاهِد نفسك تقوم ببعض الأمور التي كنتَ تفعلها، وشاهِد ردود أفعال الناس معك وأنت تتمتع بوزنك ومظهرك المثالي.

غيّر الصورة في ضوء أيّ لون ترغب فيه، وتحرّك إلى مناطق الدهون التي تُريد التخلّص منها. تخيّل الدهون تتبخر، وجسمك يتحوّل إلى الحجم والشكل المطلوبين.

الألم.

أولاً: تخيّل جهاز قياس يُحدد مستوى الألم لديك، وكيف يتحوّل ببطء إلى أدنى مُستوى. إذا كنتَ تشعر بأيّ موجات أُخرى من الألم، قرر أين موضعها على جهاز القياس الخاص بك، وقُم بتخفيض القياس مُجدداً إلى أدنى مستوى.

ثانياً: تخيّل إشارات الألم تُسافر حتى عصب الألم، من المنطقة المُتألمة حتى الخلايا العصبية في دماغك «ينشأ الألم في الواقع في الدماغ، ولكنك تشعر كما لو أنه فقط في موقع الإصابة». تتواصل الأعصاب مع بعضها عن طريق إرسال إشارات عبر الفجوات على طرفيها. هكذا، تخيّل وضع قطعة من «البوليسترين» العازل في طرف العصب الذي يحمل اشارة الألم. تخيّل إشارة الألم تنتقل على طول العصب مثل توترات الكهرباء المُتراقصة على طول الأسلاك الكهربائية، ثمّ يضرب «البوليسترين» وعندها تختفي التوترات الكهربائية، ولا تمرّ أيّ إشارة عبر الفجوة. إنّ قطعة «البوليسترين» السحرية قد منعَت مرور إشارات الألم. شاهد الإشارات بألوان مختلفة تقفز عبر «البوليسترين»، وأكّد أنّ الألم فقط هو الذي لا يستطيع العبْور عبر «البوليسترين»، بينما يسمح لأيّ نوع إشارة آخر بالدخول والخروج من الدماغ.

ثالثاً: ما سنذكره لاحقاً ليس تصوّراً من الناحية التقنية، ولكنه فعالٌ بالنسبة إلى كثير من الناس. يزداد الألم عندما نُحاول مُقاومة الشعور به. ولذلك بدلاً من مُقاومته، حاول أن تشعر به. ركّز عليه على نحو كامل. عندما تُصبح خبيراً بذلك، حولّ وعيك إلى إدراك أنك لستَ الجسم، بل أنت الوعي الذي يُدرك الجسم وألمه. إنه تحول ماكر، ولكنه تسليم عميق غير واع، وبهذا يمكن تحييد الألم

الخفقان «Palpitations»

راجع عدم انتظام ضربات القلب.

مرض «باركنسون». «Parkinson's Disease»

يتميّز مرض «باركنسون» بالارتعاشات العضلية وتصلبها، ويرجع ذلك في معظمه إلى انخفاض إنتاج وإطلاق «الدوبامين» في العقد القاعدية basal ganglia في الدماغ، «والذي يُعتبر striatum جزء منها»، وهي المنطقة المرتبطة بالتحكّم بالحركة.

أولاً: تخيّل خلايا الدماغ التي من المُفترض أن تُنتج «الدوبامين». تصوّرها مصنوعة من مادة إسفنجية. الآن تخيّل الضغط عليها، وشاهد «الدوبامين» يخرج منها. شاهد «الدوبامين» كفقاعات صغيرة بأيّ لون تُريده يطفو على سطح فروع خلايا المخ القريبة التي تمتدّ «مثل فروع الشجرة».

عندما تُلامس أيّ فقاعة الفرع، شاهد نبضةً من الكهرباء تنتقل عبر دماغك على طول الأعصاب، وتدخل في العضلة التي ترغب في تحريكها. تخيّل تحريك يديك على نحو مثالي.

إذا كنتَ ترغب، يُمكنك أن تتخيّل نفسك داخل المنطقة من الدماغ التي لا تُنتج ما يكفي من «الدوبامين»، وبدلاً من الضغط على الاسفنج، يُمكنك رؤية المقياس يتدرج صعوداً، وشاهد بعض جزيئات «الدوبامين» تُصنع وتتدفق إلى الخارج.

ثانياً: تخيّل مصنعاً للدوبامين داخل العقد القاعدية مع لافتة كبيرة تقول «مصنع الدوبامين». تخيّل مُشرفاً يندفع قائلاً: «لقد حصلنا على طلبية كبيرة. ونحن في حاجة إلى زيادة الإنتاج».

ثمّ شاهد الكثير من فرق عمال البناء الصغار تصنع «الدوبامين» «تخيّل الدوبامين بأيّ شكل من الأشكال التي ترغب فيها»، وكيف يتمّ تحميله في شاحنات كبيرة، حيث يتمّ بعد ذلك أخذها، واطلاقها في الدماغ.

شاهد جزيئات «الدوبامين» الصغيرة تسبح عابرة إلى نهايات الفروع على جزء من الدماغ مع لافتة كبيرة فوقها تقول «منطقة المُحرّك». منطقة المحرك هي المنطقة التي تتحكّم بالحركة. شاهد جزيئات «الدوبامين» كيف يتمّ تشربها في فروع خلايا الدماغ، وشاهد الشحنات الكهربائية تنبض على طول الأعصاب. بالإضافة إلى ذلك، أعد قراءة الأمثلة عن استخدام الصور الذهنية من أجل إعادة التأهيل بعد شلل الرعاش، والسكتة الدماغية، والتي تمّ وصفها في الفصل السادس، وافعل ما تمّ وصفه في هذه الفقرات «في مدة ساعة واحدة، مرتين في الأسبوع، تخيّل تحريك العضلات الخاصة بك كما لو تعافيتَ تماماً. يُمكنك بذل المزيد من الجهد إذا كنت ترغب في ذلك».

القرحة الهضمية .«Peptic Ulcer»

تُسبب جرثومة الملوية البوابية «Helicobacter pylori» بالقرحة الهضمية وتتميّز بآلام في البطن، وخاصة عند أكل الدهون.

استخدم تصوّر العدوى من أجل تحييد جرثومة «هيليكوباكتر».

بالإضافة إلى ذلك، أو بدلاً عن ذلك، تخيّل القرحة على نحو حفرة صغيرة مليئة بالحصى في معدتك، ممزوجة بمادة لزجة. إذا كان لديك في أيّ وقت مضى قرحة فموية، تخيّل أنها مثل ذلك، ولكن في معدتك.

استخدم خرطوم شفط تخيلي، أو مكنسة كهربائية كي تمتصّ كلّ من الحصى والمادة اللزجة. تخيّل الآن فرقاً من العمال يملؤون الحفرة، ويُضيفون خلايا جديدة إلى البطانة واحدةً تلو الأُخرى. شاهد الخلايا الجديدة تترابط معاً على نحو تامّ مثل طوب الهلام، حتى يتمّ تعبئة الحفرة بالكامل، واستعادة بطانة المعدة على نحو تام ومثالي.

الالتهاب الرئوي. «Pneumonia»

الالتهاب الرئوي هو التهاب في الرئتين سببه في العادة عدوى بكتيرية.

استخدِم تصوّر العدوى. يُمكنك أيضاً استخدام تصوّر تعزيز جهاز المناعة.

بالإضافة إلى ذلك، أو بدلاً من ذلك، تخيّل أنك داخل رئتيك ولاحظ الإحمرار والالتهاب. شاهد الخلايا المُتورمة الفردية. تخيّل الآن السماح للورم بالخروج منها، وكأنك تسمح للهواء بالخروج من كرة هوائية. استمع إلى صوت الصرير بينما ينساب الهواء مُندفعاً من الخلايا. شاهدها تعود إلى حجمها الطبيعي ولونها الوردي الصحي.

الأخماج الأولية. «Protozoa Infections»

الأوليات هي كائنات وحيدة الخلية يُمكن ان تُصيب الجسم، وهي تتصرّف مثل الطفيليات لأنها تستولي على الخلايا المصابة. على سبيل المثال، الأنواع المُتصوّرة من الأوليات التي تتسبب بالاصابة بالملاريا، تستولي على خلايا الدم الحمراء.

أولاً: تخيّل احاطة خلاياك بفقاعة واقية تمنع أيّ طفيليات من دخول

الخلية. شاهدها تُحاول الدخول، ولكنها ترتدُّ عن الفقاعة. بعد بضع مُحاولات، شاهد الطفيليات تستسلم، وتطير خارج جسمك.

ثانياً: تخيّل التحدّث مع الطفيليات، واطلب منها مُغادرة جسمك لأنها تضرُّ بك. لاحظ أنها لا تعرف أنها تُؤذيك، فقد كانت تبحث فقط عن الطعام. أخبرها أنّ هناك الكثير من المواد الغذائية في العالم من أجلها. شاهدها تطير من جسمك، وتحطّ في غابةٍ بعيدة حيث يُمكنها تناول كلّ ما تُريده من طعام في أمان تام.

التهاب المفاصل الروماتويدي «Rheumatoid arthritis»

التهاب المفاصل الروماتويدي هو أحد أمراض المناعة الذاتية التي تكون بسبب مُهاجمة الجهاز المناعي للمفاصل.

استخدم تصوّر المناعة الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، أو بدلاً عن ذلك، استخدم تصوّر التهاب المفاصل.

الندوب «Scars»

راجع تصوّر ندوب حب الشباب.

عرق النسا. «Sciatica»

يحدث عِرق النسا بسبب الضغط على العصب الوركي «sciatic nerve».

أولاً: من أجل تشبيه الألم الوركي، تخيّل أنّ العصب الوركي يُسحق تحت صخرة مباشرة. تصوّر العصب بأي طريقةٍ ترغب فيها «رُبّما مثل حبل مشدود».

تخيّل الآن الصخرة تتدحرج بعيداً وتُحرر العصب. شاهِد انخفاض التوتر في العصب لأنه يعود إلى وضعه الطبيعي.

ثانياً: تخيّل العصب الوركي يتوسع يميناً أو يساراً «بعيداً عن تمدده الطبيعي»، ويُصبح مشدوداً حول عظمة أو عضلة، مثل قطعة من حبل تُسحب بشدة حول شجرة أو صخرة.

تخيّل الآن العصب يُسحب بلطف من حول العظام أو العضلات، وساعده على الارتداد بلطف مرة أُخرى إلى وضعه السليم. بينما يرتدّ، استشعر التضيق يتمدد، بينما تُمسك العصب في يديك.

يُمكنك استخدام تصوّر الألم من أجل تحييد الألم إذا كنت تُفضّل هذه الاستراتيجية.

إلتهاب الجيوب. «Sinusitis»

يحدث التهاب الجيوب الأنفية عن طريق العدوى البكتيرية بالعقدية الرئوية أو المُستدمية النزلية، ويُؤدي إلى التهاب الجيوب الأنفية، وهي مساحات مليئة بالهواء داخل عظام الوجه. يُمكن أن يتسبب هذا بانسداد الفتحة الصغيرة من الجيوب إلى الأنف، وهذا يعني أنّ المخاط لا يُمكن أن يتسرب بحرية. يُسبب تراكم الضغط الناجم عن انحباس المُخاط، بألم في الوجه أو الرأس.

أولاً: تخيّل الضغط وكأنه كرة هوائية مُنتفخة للغاية. لاحِظ كم هي مُنتفخة. اسمح الآن للهواء بالخروج منها.

تخيّل صوت الصريف بينما يندفع الهواء إلى الخارج. تخيّل الآن السوائل تتدفّق بحرية في الجيوب مرة أُخرى.

تخيّل خلايا حمراء مُنتفخة ومُتورمة إلى درجة أنها تسدُّ النفق «الممر بين الجيوب الأنفية والأنف»، فلا تستطيع السوائل الخروج من خلاله.

الآن تخيّل صماماً وافتحه من أجل تحرير الخلايا، مثل السماح للهواء بالخروج من الكرة الهوائية. اسمع صوت الاندفاع السريع أو الصريف بينما يندفع الهواء خارجاً، وشاهد كيف تعود الخلايا إلى حجمها الطبيعي. بينما تفعل الخلايا ذلك شاهد السائل يمرُّ دون عناء من خلال النفق.

يُمكنك بدلاً عن ذلك استخدام تصوّر العدوى من أجل مُعالجة العدوى.

مشاكل النوم.

راجع قسم الأرق.

الاحتقان في الحلق.

راجع امراض الحنجرة.

اصابات الحبل الشوكي. «Spinal Cord Injury»

مع بعض إصابات النخاع الشوكي يتضرر الحبل الشوكي، وفي مُعظم الإصابات تبقى الاصابة على حالها، ويُودي الضرر إلى فقدان الحركة. يُمكن القيام بالتصوّرات التالية تبعاً لكلّ حالة، وهي ترمز إلى إعادة إنشاء الاتصالات.

أولاً: إذا كنتَ رأيتَ في أيّ وقت سابق سلك الألياف البصرية، عليك أن تعرف أنه يتكوّن من المئات من الألياف البصرية الفردية. تخيّل الحبل

الشوكي مُصاباً بقطع في بعض هذه «الأسلاك» الفردية، قطع في الأعصاب في الحبل الشوكي.

تخيّل الآن إعادة ربط الأعصاب واحداً تلو الآخر بواسطة خيط سحري. اعقده حول نهاية واحدة، ثمّ وصِّل الخيط إلى الطرف الآخر من العصب، واسحَب الطرفين حتى يتصلا معاً بواسطته.

بينما يتمّ إصلاح كلّ عصب على حدى، تخيّل نبضة من الكهرباء تتدفّق عبر القسم المُعافى حديثاً بأي لون تريد.

ثمّ شاهد تدفّق النبض من الدماغ إلى أيّ جزء من جسمك «مهما كان الجزء الذي تشعر على نحو حدسي أنه الآن على اتصال». بينما تُصلح المزيد والمزيد من الأعصاب، تخيّل النبضات تذهب الى كلّ جزء من جسمك.

ثانياً: بدلاً من استخدام الخيط السحري، يُمكن أن تتخيّل فرك بعض الأسمدة السحرية على نهاية العصب المُتضرر. شاهد الآن العصب ينمو نحو الطرف الآخر من نهاية القطع «كما لو كنتَ تُشاهد نباتاً أو زهرة تنمو في تصوير فوتوغرافي متقطع». إذا كان عليه أن ينمو إلى مسافة بعيدة، اعمل على إضافة المزيد من الأسمدة حتى يتمّ توصيل الطرفين معاً ويلتئم القطع. ثمّ شاهد نبضات الكهرباء على النحو الوارد أعلاه.

ثالثاً: تخيّل داخل نخاع العظام. شاهد غرفة، كهفاً مليئاً بخلايا جذعية تستريح. تواصَل معها واطلب منها أن تُصبح خلايا النخاع الشوكي. تخيّلها تُجيب بحماس: «نعم!»، كما لو كانت فقط في انتظار التعليمات.

شاهدها تخرج من نخاع العظم وترحل إلى الموقع المُصاب في العمود الفقري. لاحظ كيف تبدو الخلايا في النخاع الشوكي المُعافى، وشاهد الآن

الخلايا الجذعية تتحوّل إلى خلايا من هذا النوع وتتوافق بسهولة جنباً إلى جنب مع الخلايا السليمة. بينما تأخذ الخلايا الجديدة مكانها، شاهد كيف تُصلّح الأضرار التي لحقَت الحبل الشوكي بالكامل.

رابعاً: كما هو الحال مع دراسات الصور الحركية التي تمّ وصفها في الفصل السادس، ونجحَت مع مرضى الشلل الرباعي، يُمكنك أيضاً أن تُجرّب بعض الصور الحركية. اختر الحركة، على سبيل المثال حركة الإصبع. تخيّل تحريك الإصبع مرة تلو الأُخرى، وهذا سيُساعد على تجديد خرائط الدماغ.

البقع

انظر حب الشباب.

التوتر

تصوّر أحد التصوّرات التالية عندما تشعر بالتوتر:

أولاً: تخيّل التوتر بمثابة كرة هوائية مُنتفخة. لاحظ كم هي مُتضخمة، خُذ الآن نفساً عميقاً، فُكَّ عقدة الكرة الهوائية، واسمَح للهواء بالاندفاع خارجاً. اسمع صوت الصريف والاندفاع السريع للهواء بينما يتدفّق خارجاً من الكرة الهوائية. شاهد أنه فرغ من الهواء تماماً. من أجل ابتسامات إضافية، تخيّل صوت صرير خروج الهواء من كرة التوتر كما لو أنك تقوم بالزفير. يُمكنك القيام بذلك عدة مرات، كلّما دعَت الحاجة إلى ذلك إلى أن تشعر بالراحة والهدوء.

بمُجرّد أن تشعر بالهدوء، لاحِظ أنّ كرة التوتر قد أصبحت مُسطحة على

نحو كامل، وهذا يرمز إلى أنّ مستوى توترك قد انخفض إلى الصفر. كلّما كررت هذه العملية، كان ذلك أفضل، وستحصل بالتالي على أفضل النتائج، حتى تحتاج إلى القيام بذلك مرة واحدة فقط من أجل الاسترخاء.

ثانياً: تخيّل التوتر في تفكيرك. انظر إليه على أنه كرة خفاقة وتُشعُّ بالنور. تخيّل الآن مقياساً مع الكلمات «مستوى التوتر» مكتوبة عليه. لاحظ المستوى الذي يُشير اليه المقياس. خُذ نفساً عميقاً بينما تقوم بالزفير، وحوّل التدريج إلى الأسفل. بينما تفعل هذا، شاهد الضوء يُصبح أصغر فأصغر حتى يختفي تماماً مع «الفرقعة».

ثالثاً: تخيّل كوباً من السائل «الشفاف أو بأيّ لون تُريده». إنه كأس من الهدوء. تخيّل الآن أنك تشرب من هذا الكأس. شاهد تدفّق سائل الهدوء أسفل الحلق وداخل الجسم. اشعر أنها تتدفّق في كلّ جزء من جسمك: الرأس والوجه والكتفين والذراعين واليدين والجذع، الخ.

رابعاً: تخيّل كلّ الأشياء والأشخاص والمواقف التي تشعر بالتوتر تجاهها. ضعها كلّها في مكان واحد، وقلّص الآن الصورة أصغر فأصغر، حتى تُصبح صغيرة مثل حبة البازلاء. خُذ الحبة الآن بيديك وانقُرها باصبعك بعيداً. تخيّل نفسك بقوة خارقة بحيث تتمكّن من نقر حبة البازلاء بعيداً خارج القرية، المدينة، البلد، وحتى الكوكب.

السكتة الدماغية

السكتة الدماغية هي مصطلح يُستخدم من أجل وصف الفقدان السريع لوظائف الدماغ نتيجة فقدان التغذية بالدم. غالباً ما يُصاحب ذلك عدم القدرة على استخدام جانب واحد من الجسم. تهدف

التصوّرات التالية إلى إعادة بناء المنطقة المُتضررة من الدماغ.

تخيّل أنّ داخل المنطقة المُتضررة من الدماغ يُشبه حقلاً من الأشجار والأدغال المُحترقة. يبدو كأنّ هناك حريق في الغابة، أو كما لو جرى اقتلاع الأشجار من المنطقة، فأصبحت أرضاً قاحلة.

تخيّل الآن زرع بذور جديدة. ضَع البذور في الأرض وشاهدها تنمو كي تُصبح شجرة «خلية عصبية». يُمكنك الحصول على صورة الخلية العصبية من كتاب طبي مدرسي، أو من شبكة الإنترنت. لاحظ التشابه بين الوصلات العصبية والأغصان على الشجرة.

شاهد ذلك يحدث في غضون ثوانٍ معدودة، كما لو كنتَ تُشاهد صوراً مُتتابعة لنباتٍ أو زهرة تنمو من بذرة إلى نبتة في بضع ثوان. شاهد كيف تنمو أغصان الشجرة.

ازرع الآن بذوراً أُخرى، وشاهد تلك البذور تنمو كي تُصبح شجرة. عند نمو الفروع والأغصان، شاهد بعض الأغصان من شجرتين تنمو كي تتلامس وتتشابك مع بعضها وتتصل معاً.

عندما ربط فرعين معاً، تخيّل نبضة من الكهرباء تتدفّق من واحدة إلى أُخرى، ثمّ إلى الأسفل إلى جزء الجسم حيث ضعفت الحركة.

ابذر المزيد من البذور، وشاهدها تنمو، شاهد الأغصان تتشابك مع تلك الأشجار القريبة، وراقب النبض الكهربائي. أعد زراعة الغابة بأكملها.

هناك طريقتان يُمكنك من خلالهما القيام بذلك. أولاً: يُمكنك تخيّل زرع جزء صغير فقط من الغابة مع كلّ تصوّر، رُبّما بضعة أمتار مُربعة، ومُشاهدة

البذور تنمو كأشجار «الخلايا العصبية» أمام عينيك. مع كلّ تصوّر يُمكنك زرع المزيد والمزيد من الغابة، وهكذا بعد عدة أسابيع أو أشهر تكون الغابة كلّها قد نمت. راقِب الاتصالات وهي تعدو ببطء واطراد.

ثانياً: يُمكنك زرع الغابة كلّها بالبذور وتخيّل الأشجار تنمو تدريجياً. بالتالي، شاهِد الأشجار تنمو تدريجياً على مدى عدة أسابيع أو أشهر من بذور إلى شتلات إلى شجيرات صغيرة إلى أشجار باسقة. يجب أن تُظهر العناية والصبر الكبيرين بينما تقوم برعاية الأشجار الصغيرة، رُبّما تتحدّث معها كما تفعل مع الطفل، وتُبين لها كيفية التواصل مع بعضها البعض. شاهد الغابة وقد نمَت بالكامل في نهاية المطاف.

أعِد قراءة الأمثلة عن إعادة تأهيل مرضى السكتة الدماغية التي تستخدم الصور التفكيرية والتي مرّت معنا أعلاه. تخيّل كلّ يوم أنك تُحرّك عضلاتك كما لو كنتَ مُعافى تماماً.

الزهري. «Syphilis»

الزهري هو مرض ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي بسبب العدوى بجرثومة اللولبية الشاحبة «treponema pallidum spirochete».

استخدم تصوّر العدوى. بكتيريا الشاحبة اللولبية هي بكتيريا مُلتوية الشكل «مثل المثقاب»، ولذلك ومن أجل تعزيز التصوّر، يُمكنك أن تتصوّر البكتيريا على شكل لولبي قليلاً مثل المعكرونة.

الحلق «التهاب الحلق».

يُمكنك استخدام تصوّر العدوى إذا كنتَ ترغب في مُعالجة

التهاب الحلق عن طريق تحييد العدوى، أو تستطيع مُحاولة ما يلي:

تخيّل رشّ بخار جليدي بارد سحري في جميع المنطقة المُحمرة والمقيحة. تخيّل الشعور المُبرد. تخيّل أنّ البخار الجليدي البارد السحري يعمل مثل الممحاة. شاهد الاحمرار يتلاشى ويتحوّل إلى اللون الوردي الصحي، وراقب أيّ تورم يتضاءل إلى اللاشيء، كما لو سمحت للهواء أن يخرج من الكرة الهوائية.

السموم. «Toxins»

هناك العديد من المواد السامة بالنسبة إلى الجسم بما في ذلك الزئبق، الكوبالت، الرصاص، غبار الصخور (السيليكا)، والأسبستوس، وكذلك الملوثات الغذائية، المبيدات، المُذيبات الصناعية، المواد الكيميائية.

يُمكن أيضاً أن تُطبّق هذا التصوّر على أيّ مرض، عندما تشعر أنّ هناك شيئاً في جسمك تُريد إزالته. على سبيل المثال، يُمكنك تطبيقه على مرض السرطان «من أجل إزالة ورم السرطان»، البكتيريا، الالتهابات الفيروسية، الطفيليات، الوهن المُزمن، أو حتى الألم.

أولاً: تخيّل مياه مُطهرة شفافة تدخل من خلال الجزء العلوي من رأسك، وتتدفّق من خلال جسمك، وتخرج من باطن قدميك. استشعر أنها تتدفق من خلال جسمك، رأسك، الكتفين، الذراعين، الجذع، الأرداف، الساقين، القدمين.

في البداية، شاهد ما يخرج من باطن قدميك غامق اللون كالظُلمة، وكلّما

كان اللون أغمق، كانت درجة السميّة في جسمك أكبر. مع استمرار تدفق المياه المُطهرة على جسدك، شاهدها تُصبح أكثر شحوباً عند خروجها من قدميك، حتى تُصبح شفافةً تماماً كما كانت عندما دخلَت قمة رأسك، وهذا يعني أنه لم يعد هناك المزيد من السموم في جسمك.

ثانياً: تخيّل لديك شبكة دائرية، مثل تلك التي تستخدمها من أجل تصفية الأوساخ من الحجارة في حديقتك. تخيّل رسم شبكة من قمة رأسك إلى أسفل جسمك وتخرج من قدميك، تقوم بالتقاط جزيئات السم على كلّ مساحتها. لاحِظ السموم في الشبكة، وتخلّص من كلّ الحمولة من خلال نقلها إلى الشمس حيث يتمّ حرقها، فتُزوّد الأرض بحرارة اضافية.

ثالثاً: تخيّل السموم كبقع صغيرة من الغبار، أو الأوساخ العالقة في الأنسجة والأعضاء، وفي جميع أنحاء الجسم، واستخدِم مكنسة كهربائية وهمية وقم بشفطها.

السل Tuberculosis (TB).

نُصاب بمرض السل بسبب البكتيريا المُتفطرة السلية «mycobacterium tuberculosis bacteria»، الأمر الذي يُؤثر على الرئتين. هذه البكتيريا هي كائنات صغيرة على شكل قضيب «ممّا يعني أنه يُمكنك أن تُخصص هذا تماماً في تصوّراتك».

أولاً: اذا تخيّلتَ أنّ بعض الخلايا الخاصة بك مريضة لأنها تضررت من بكتيريا السل، يُمكنك أن تتخيّل أنك تعالجها حتى تُعيدها إلى صحتها الواحدة تلو الأُخرى.

أعطِها ملاعق صغيرة من المواد الغذائية الخاصة والمعدّة من كلّ شيء

يُمكن أن تحتاج اليه الخلية وهي لذيذة حقاً. شاهد الخلايا تبتسم وتقول: «مممممممممم»، وهي تتناول كلّ ملعقة دواء. شاهد عودة اللون الصحي إلى وجوهها، ثمّ شاهدها تنمو ويقوى عودها. شاهدها تتوهج بالضوء الأخضر التجديدي، الذي يحصل على إشراق أكثر، كلّما ازدادت قوتها. شاهدها تستعيد كامل قوتها.

ثانياً: تخيّل أنك داخل نخاع العظام. شاهد غرفة، كهفاً، مليئاً بالخلايا الجذعية التي ترتاح. تواصل معها، واطلُب منها أن تُصبح أيّ من الخلايا التي تضررت بسبب السل. تخيّلها تقول بحماس: «نعم!»، وكأنها كانت فقط في انتظار التعليمات.

شاهدها تخرج من نخاع العظم، وتنتقل إلى المنطقة التي تضررت من السل «مثل الرئتين». لاحظ كيف تبدو الخلايا السليمة في هذه المنطقة «سوف يكون هناك خلايا سليمة دائماً في المكان»، والآن شاهد الخلايا الجذعية تتحوّل إلى خلايا من هذا النوع، وبينما تأخذ مكانها بسلاسة إلى جانب الخلايا السليمة، شاهد المنطقة المُتضررة تتجدد بالكامل.

بالإضافة إلى ذلك، أو بدلاً عن ذلك، استخدم تصوّر العدوى.

القرحة «Ulcer».

راجع القرحة الهضمية. يُمكن تطبيق تصوّر القرحة الهضمية من أجل أيّ نوع من القرحة.

توسع الأوردة «Varicose Veins».

الدوالي هي عروق مُتوسعة على نحو مُفرط، ويكون مُعظمها في الساقين.

تخيّل الوريد المُتضخم على نحو مُفرط، وأنه يحتوي على صمام في

أعلاه. الآن أفلت الهواء ببطء من خلال الصمام. تخيّل صوت اندفاع الهواء، كما لو أنك تُفلت الهواء من كرة هوائية أو بطانية هوائية. تخيّل الكرة الهوائية تتضاءل، واستخدِم صورة تخيّل الوريد المُتضخم وهو يتقلّص إلى وضعه الطبيعي. افعل هذا مع كلّ وريد.

الفيروسات

التصوّرات التالية يُمكن تطبيقها على أيّ عدوى فيروسية:

أولاً: تخيّل المُستقبلات التي تنغرس فيها الفيروسات على سطح خلايا المناعة. تخيّل أنها تلعب لعبة وتُغيّر شكلها، وبذلك لا يُمكن للفيروس أن يتعرّف عليها، ولا يُمكنه الدخول إلى الخلية. من أجل المتعة، تستطيع أن ترى المُستقبلات تتنكّر عن طريق وضع الشعر المُستعار المُضحك، والنظارات الكبيرة، أو أسنان كبيرة.

تخيّل الطرق المُختلفة المُمتعة التي يُمكن أن تستخدمها المُستقبلات كي تمنع الفيروس من الوصول إلى الخلية. على سبيل المثال، يُمكنها قلب نفسها من الداخل إلى الخارج، والعكس بالعكس، أو تُصدر صوتاً يجعل الفيروس مُحتاراً.

شاهِد الفيروس يستسلم في نهاية المطاف، ويُغادر الجسم.

ثانياً: تحدّث مع الفيروسات وقُل لها إنها تُلحق الأذى بجسدك. تخيّلها تقول إنها لم تُدرك هذا. تواصَل معها بمودة، واطلُب منها المُغادرة. ثمّ شاهِدها تُغادر جسمك مع ابتسامات عريضة على وجوهها.

ثالثاً: تخيّل استخدام جهاز حاسوب داخل جسمك. اكتب عبارة

«تحميل برنامج مُكافحة الفيروسات الشامل»، أو أيّ لقب آخر يُمثل برنامجاً لا يتلف يُمكنه إلغاء أيّ فيروس. اضغط على زر «إدخال». شاهد الكلمات تطير خارج الشاشة وتتحوّل إلى أضواء «باللون الذي يتبادر إلى ذهنك». شاهدها تتضاعف إلى الملايين والملايين من الأضواء وتتحرّك في جميع أنحاء الجسم. شاهدها تذهب أينما يأخذها تفكيرك، في مجرى الدم عندك، الأجهزة، الحلق، الأنف، الخ. شاهد جسمك كلّه يتوهّج بالنور.

الثآليل«Warts and Verrucas».

الثآليل هي مناطق صغيرة من الجلد تكون خشنة بسبب فيروس الورم الحليمي البشري «HPV». ويُمكن أن تكون مُسطحة أو مُرتفعة.

أولاً: تخيّل انك تأخذ بعض الحمض المُلون، وتفرك به خلايا الثؤلول. شاهدها تذوب. اسمع صوت الفوران. بينما تذوب كلّ خلية، شاهد الثؤلول يُصبح أصغر فأصغر.

ثانياً: تحّدث إلى الثآليل وقُل لها إنك لم تعُد في حاجة إليها بعد الآن. اشكرها على كونها جزءاً من حياتك. شاهد الخلايا تُغادرك وتُودعك مُلوحة بأيديها، بينما ترتدي وجوهاً مبتسمة كبيرة.

تخفيف الوزن.

إنّ التصوّرات التالية تعمل على أفضل وجه مع مُمارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي.

أولاً: تخيّل «باكمان» صغير أو سمكة «البيرانا» تبتلع الدهون التي تُريد

التخلّص منها. شاهدها تستمتع حقيقة بتناول الدهون. شاهدها تُصبح أكثر بدانة وسمنة. عندما تشبع فعلياً، تخيّلها تُغادر جسمك مع ابتسامات راضية كبيرة على وجوهها. شاهدها تتبادل أماكنها مع «باكمان» جديد جائع، أو واحدة من أسماك «البيرانا» الجائعة.

ثانياً: تخيّل الخلايا في المناطق الدهنية الخاص بك. اذهب على طول الخلايا وتخيّل شفط الدهون بواسطة خرطوم. بينما تفرغ كلّ خلية من الدهون، تخيّل الجلد يشتدّ، وتعود كلّ خلية إلى طبيعتها. تخيّل كلّ خلية تبدو فقط بالطريقة التي ترغب فيها.

ثالثاً: تخيّل أنّ هناك مكبساً صغيراً داخل الدهون في جسمك، مع لافتة فوقه تقول «حرق الدهون». تخيّله يذهب صعوداً ونزولاً ببطء، وهو يُمثل مُعدّل الدهون التي تمّ حرقها منك. تخيّل أنّ هناك مقياساً صغيراً على جانب المكبس مع اعدادات السرعة. سرّع الأمر وشاهد المكبس الصغير يُصبح أسرع فأسرع. أو تخيّل رئيس العمال يقف جانب المكبس. اطلُب منه أن تتحول النسبة إلى أعلى مستوى واسمعه يقول بحماس: «نعم».

الآن تخيّل مدخنة المصنع، ولكنها ليست مدخنة عادية. إنها تحرق الدهون. شاهد الدخان يتدفّق من أعلى المدخنة وتخيّل صوت البوق، مثل ذلك الموجود على القطار. في السابق كان من الصعب رؤيتها، ولكن الآن يجب أن تكون النار مثل جحيم في الأسفل. شاهد مُغادرة الدخان من جسمك.

بدلاً من ذلك، يُمكنك استخدام إمّا تصوّر السمنة الأول أو الثالث.

الالتهابات الدودية .«Worm Infections»

الالتهابات الدودية تنتشر على نطاق واسع، وتُصيب حوالي ثلاثة مليار شخص، وخاصة في البلدان الاستوائية والبلدان النامية. تعيش الكثير من الديدان في الأمعاء، ولكنّ بعضها ينتقل إلى أعضاء أُخرى بينما تنضج.

اسأل أن ترى لوناً أو نوع ضوء لا تُحبّه الديدان. شاهد الآن ضوءاً صغيراً جداً من هذا اللون أو هذا النوع داخل الجسم حيث تُوجد الديدان. شغّل الآن المقياس، وراقب الضوء يُصبح أكثر إشراقاً. شاهده يحصل على الكثير من الديدان دون الاضرار بها «تماماً كما يُمكننا أن نتحرّك من الشمس الحارقة إلى الظل». تخيّل الديدان تُغادر الجسم.

بدلاً عن ذلك، يُمكنك التواصل معها بمحبة وتطلب منها مُغادرة جسدك.

الملحق الثالث

تصوّرات الحمض النووي

إنّ ارتباط الروح مع الطبيعة هو الذي يصنع الفكر المُثمر،
وتبعث الحياة في الخيال

«هنري ديفيد ثورو»

يحتوي هذا القسم على تصوّرين اثنين، أوجدتهما قبل عدة سنوات، وأعتقد أنه سيكون من المُفيد أن تُدرج في الكتاب، لأنه يُمكن تطبيقها على كلّ شيء تقريباً. التصوّر الثاني والذي هو أكثر خصوصية، يُمكن تطبيقه على الحالات التي قيل فيها للمريض إنّ لديه عيوباً في المورثات.

يتكوّن الحمض النووي من نحو خمس وعشرين ألف مورثة، والتي أُحبُّ أن أتصوّرها كأضواء شجرة عيد الميلاد، لأنها تُضيء وتُطفأ على نحو دائم. عندما تشتغل المُورثات فهي تُنتج البروتينات، الإنزيمات، الهرمونات، والمواد الكثيرة الأُخرى، وبالتالي

فإنّ الجسم ينمو ويُعاد اصلاحه من خلال المُورثات التي تعمل وتتوقف.

الغرض من هذا التصوّر على نحو رمزي هو اطفاء بعض المُورثات التي تُنتج البروتينات التي تُسبب أو تُحافظ على المرض، وابدالها بالمورثات الأُخرى التي تُنتج البروتينات التي تُعالجه. أدعو هذه المجموعات من المُورثات «البرامج الوراثية».

هذا تصوّر رمزي، فالنسيج العصبي غير مُتصل مع الحمض النووي، ونحن لا نُشغّل أو نُطفئ أيّ مورثات مُعينة حسب اختيارنا. أنا أعتقد أنه عندما نقوم بالتصوّر الرمزي، فنحن نُعطي تعليمات لأجسادنا تتعلّق بما نُريد أن يحدث. ثمّ يستخدم الجسم المسارات البيولوجية الضرورية من أجل الوصول إلى هناك. هذا التصوّر مُفيد مع الأشخاص الذين لديهم اهتمام بارتباط التفكير مع الحمض النووي «DNA»، وتسمح أن يكون الناس أكثر تحديداً في التصوّر بطريقة مُختلفة من التصوّرات السابقة.

التصوّر الأول.

تخيّل جزء الجسم المريض وركّز عليه. تخيّل الذهاب إلى داخله ورؤية خلاياه. انتقل الآن إلى داخل الخلايا وشاهد الحمض النووي. إذا كنت لا تعرف كيف يبدو الحمض النووي، احصل على صورة له من الإنترنت، أو من كتاب، أو تخيّل أنها خيوط عضوية مُتشابكة مثل خيطين مُتشابكين من «السباغيتي» «الملتويين حول بعضهما البعض مثل ضفائر الشعر». أضف الآن المصابيح إلى صورتك الذهنية، على طول الفروع.

قُل الآن ذهنياً: «أرني البرنامج الوراثي الذي يُنتج البروتينات التي تُحافظ على هذا المرض أو الحالة». تخيّل بعض المورثات «واحد، اثنان أو بالعدد الذي تراه مُناسباً»، أضِيء كلّ ما يتعلق بالمُورثات الأُخرى، كما لو أنّ ادراك جسمك يُسلّط الضوء على المُورثات المطلوبة والمُتورطة. خُذ نفساً عميقاً بينما تزفر، تخيّل تحوّل المقياس الى الوضعية المُطفأة، وشاهِد الأضواء تبهت وتبهت، حتى تنطفئ تماماً بينما تقوم بالزفير.

قُل الآن ذهنياً: «أرني البرنامج الوراثي الذي يُنتج البروتينات التي يُمكن أن تشفي هذا المرض أو هذه الحالة». تخيّل بعض المورثات «واحد، اثنان، أو بالعدد الذي تراه مناسباً»، تُصبح أكثر سطوعاً بالمقارنة مع البقية. بينما تستنشق، تخيّل تحويل المقياس إلى وضعية التشغيل، وشاهِد الأضواء تُصبح أكثر إشراقاً، حتى تكون مُشرقة جداً، بينما تستنشق على نحو كامل. بينما تزفر، شاهدها تُحافظ على سطوعها.

تخيّل الآن نفسك تعود من خلاياك، انظُر إليها وقُل ذهنياً: «أرني ذلك يحدث». تخيّل الخلايا الخاصة بك تتنفّس مع حياة جديدة، ولاحظ أيّ تغييرات أُخرى تظهر في تفكيرك. في بعض الأحيان تنشأ التغييرات المرئية أو غيرها من الصور تلقائياً مع التصوّر.

على سبيل المثال، اعتماداً على ما قمتَ به في هذا التطبيق، تخيّل الخلايا المريضة أو جزءاً من الجسم يعود الى طبيعته. إذا كنتَ مُصاباً بالسرطان، انظُر الى الورم يتقلّص الى لاشيء، كما لو كان لديه صمام، وقد تمّ فتحه للتو من أجل إفراغ كلّ الهواء منه.

اقبل هذه الصور كتأكيد على أنّ الشفاء قد حدث فعلاً. تخيّل جسمك كلّه الآن، وشاهده يتحرّك بنعمة وسهولة. شاهد نفسك في صحة مثالية.

قُل: «شكراً لك. لقد حدث ذلك. لقد حدث ذلك. لقد حدث ذلك». هذه هي الطريقة التي أرغب فيها من أجل إنهاء هذا التصوّر. أضف شعوراً بالإنجاز والانتهاء. لا يستغرق التصوّر كلّه سوى بضع دقائق.

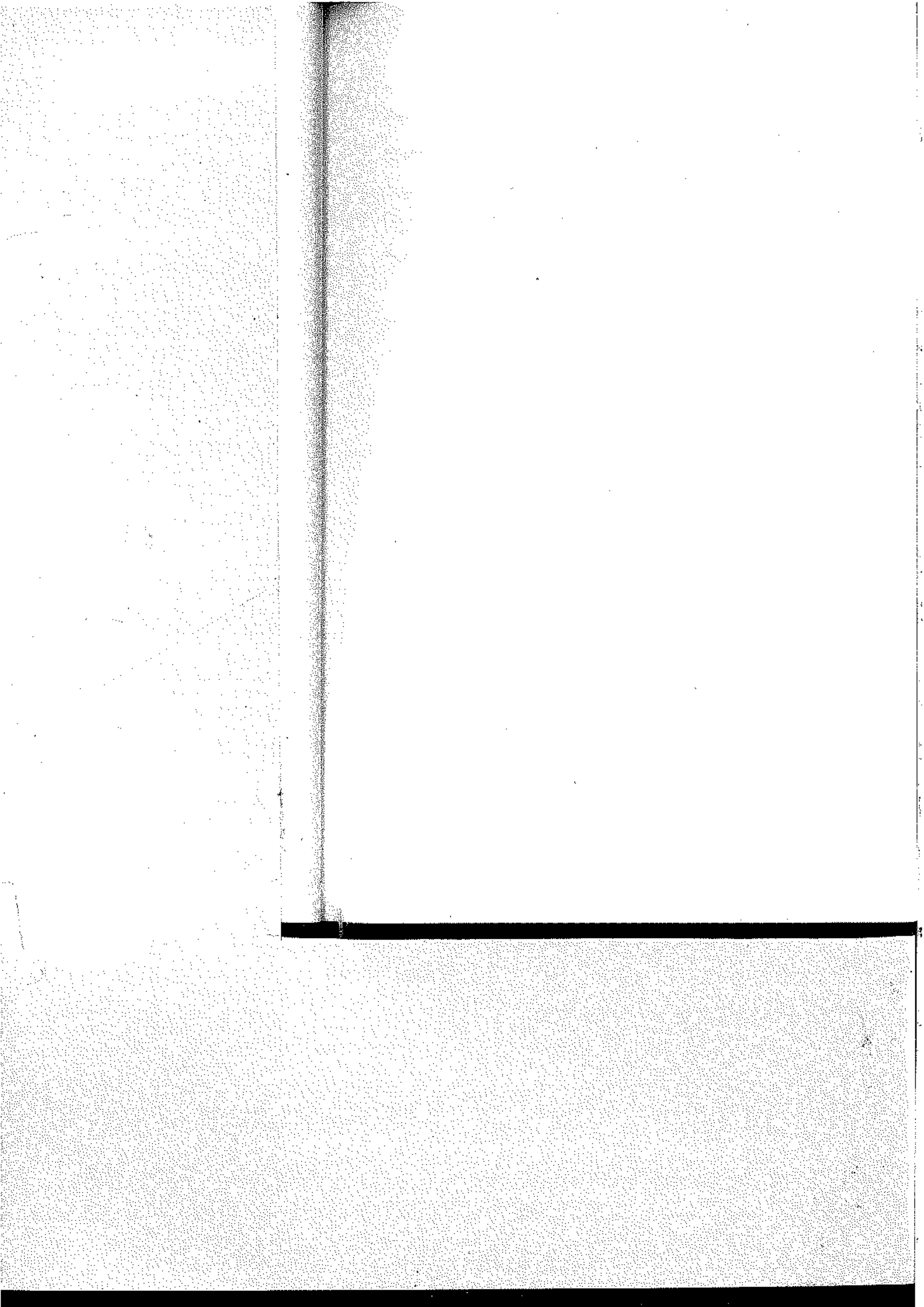
التصوّر التالي هو نفسه أحد التصوّرات المُدرجة لمرضى السرطان والتليف الكيسي، ولكنني أشعر أنه من المُهم إعادة إنتاجه في هذا القسم أيضاً من أجل حالات أُخرى.

إنّ معرفتنا لعلم الوراثة والمُورثات، وكيف تخلق المورثات المرض وكيف تُعالجه، وإن بدت مُتقدمة جداً، ولكنها في توسع دائماً، ونحن دائماً نتعلم أشياء كانت تبدو مستحيلة فقط قبل بضع سنوات. أعتقد أنه على الرغم من أنّ وجود المُورثات الخاطئة في كثير من الحالات، ولكنّ الجسم يمتلك القدرة على العمل أفضل بكثير ممّا كان مُتوقعاً منه. في بعض الحالات، قد يعيش شخص في كامل صحته مع عدد قليل من أعراض المرض.

التصوّر الثاني

تخيّل المورثات التالفة مُلقاة على الأرض كما لو أنها أُصيبت بأذىً. شاهدها وكأنها كائن صغير مُصاب. اعمل على تمريضها الآن حتى تعود إلى الحياة مرةً أُخرى. أظهر لها عناية كبيرة، وتعاطفاً واهتماماً. أعطها بعض الأدوية والمواد المغذية. شاهدها

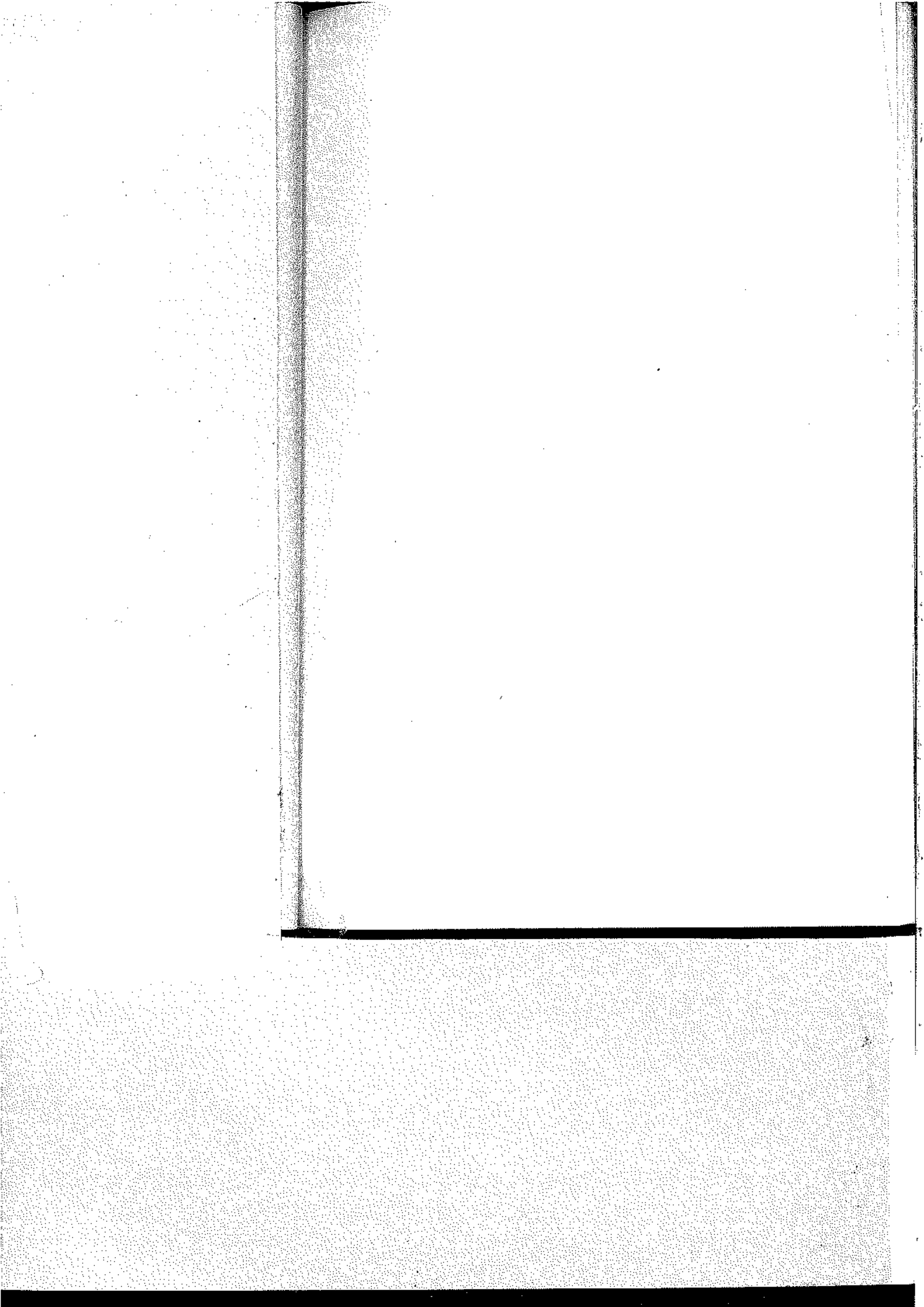
تزداد قوة، وتتوهّج مع مرور الوقت، شاهدها وهي تكتسب قوتها الكاملة تدريجياً. ثم بمُجرّد أن تكونَ في كامل صحتها، تصوّر أنها تغوص في الحمض النووي. شاهِد «DNA» مرناً مع قوة عظمى، ونبضة تنتقل على طوله. ثمّ تخيّل اختفاء الحالة بأيّ طريقة ترغب فيها.

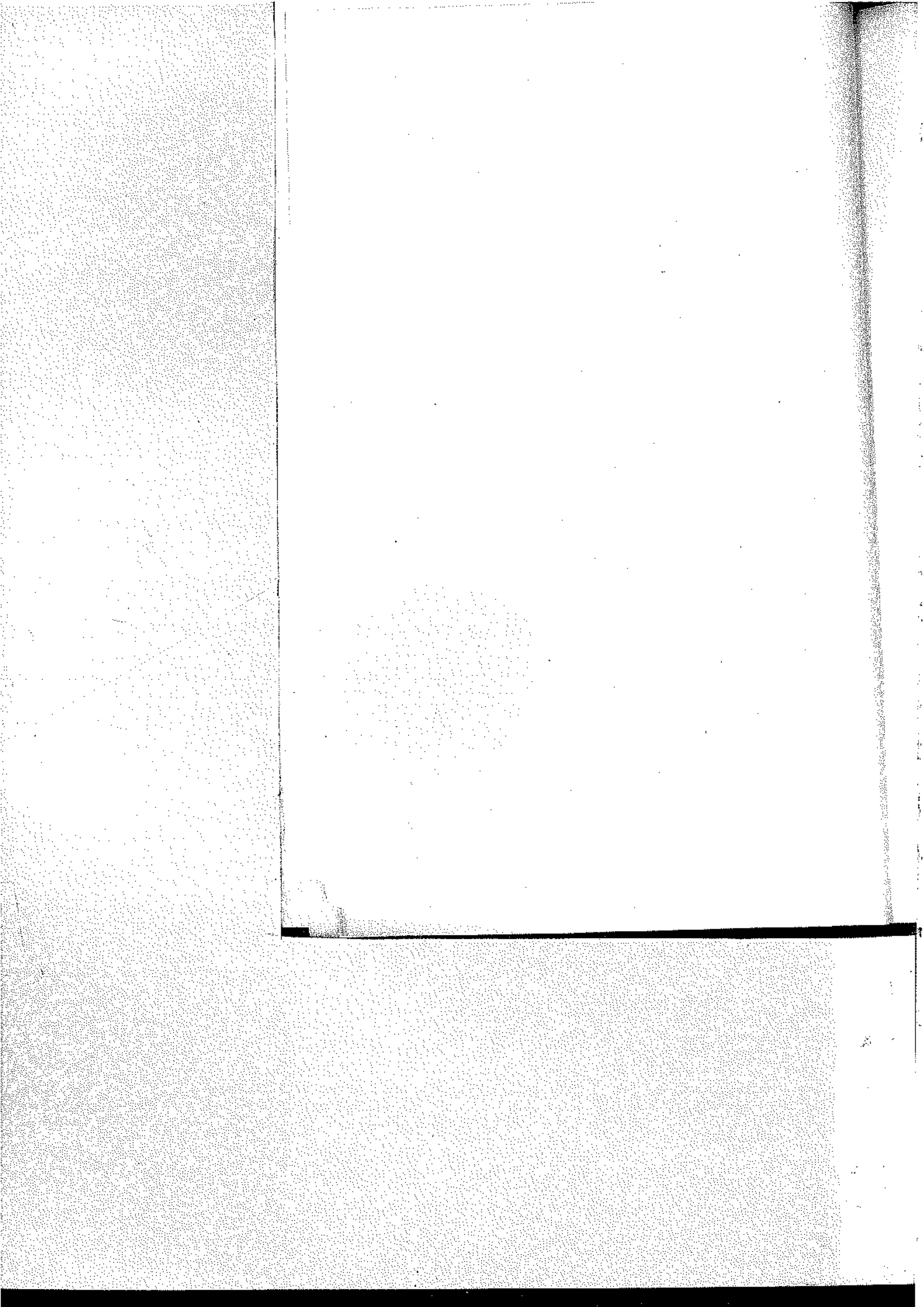


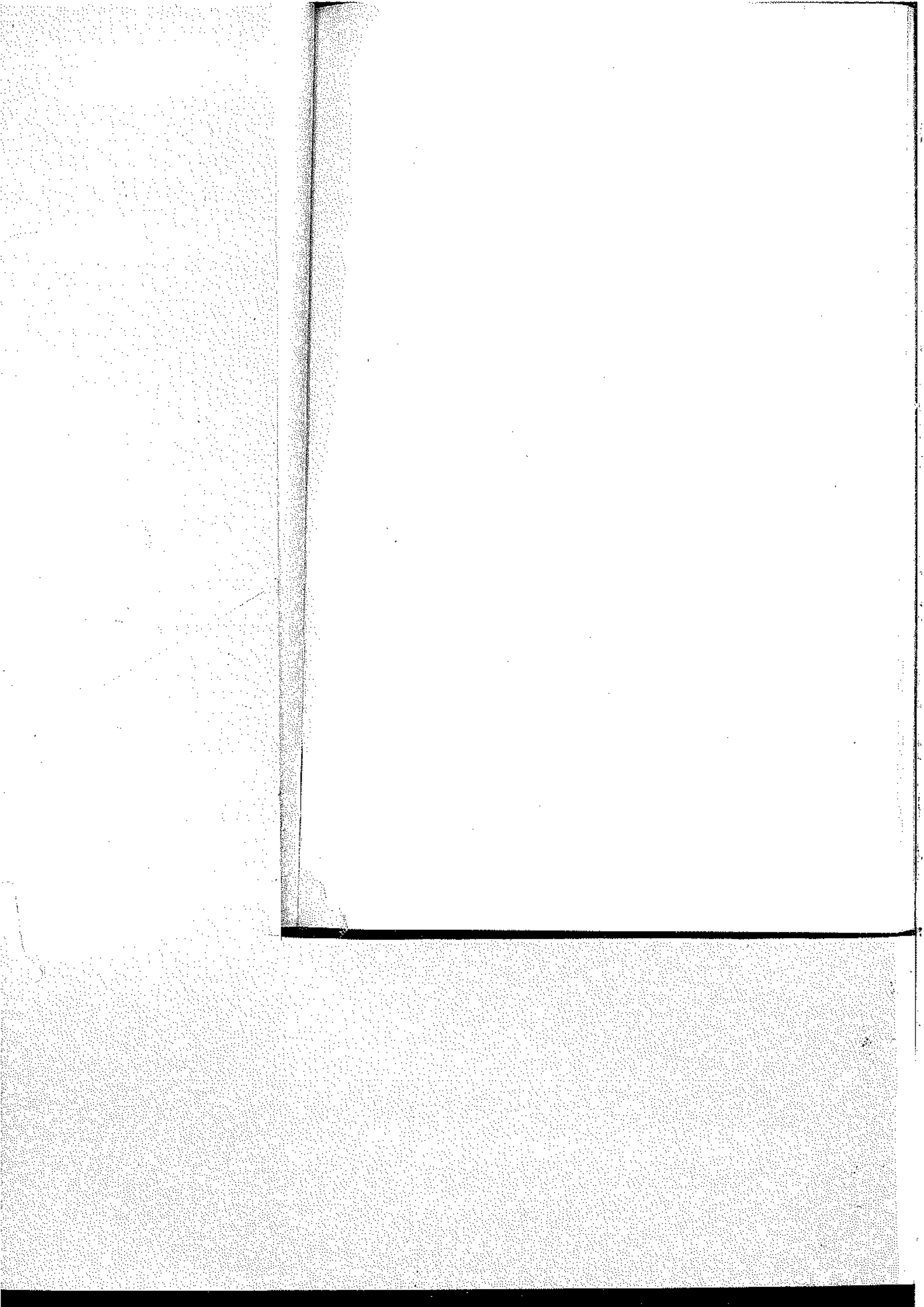
نبذة عن الكاتب

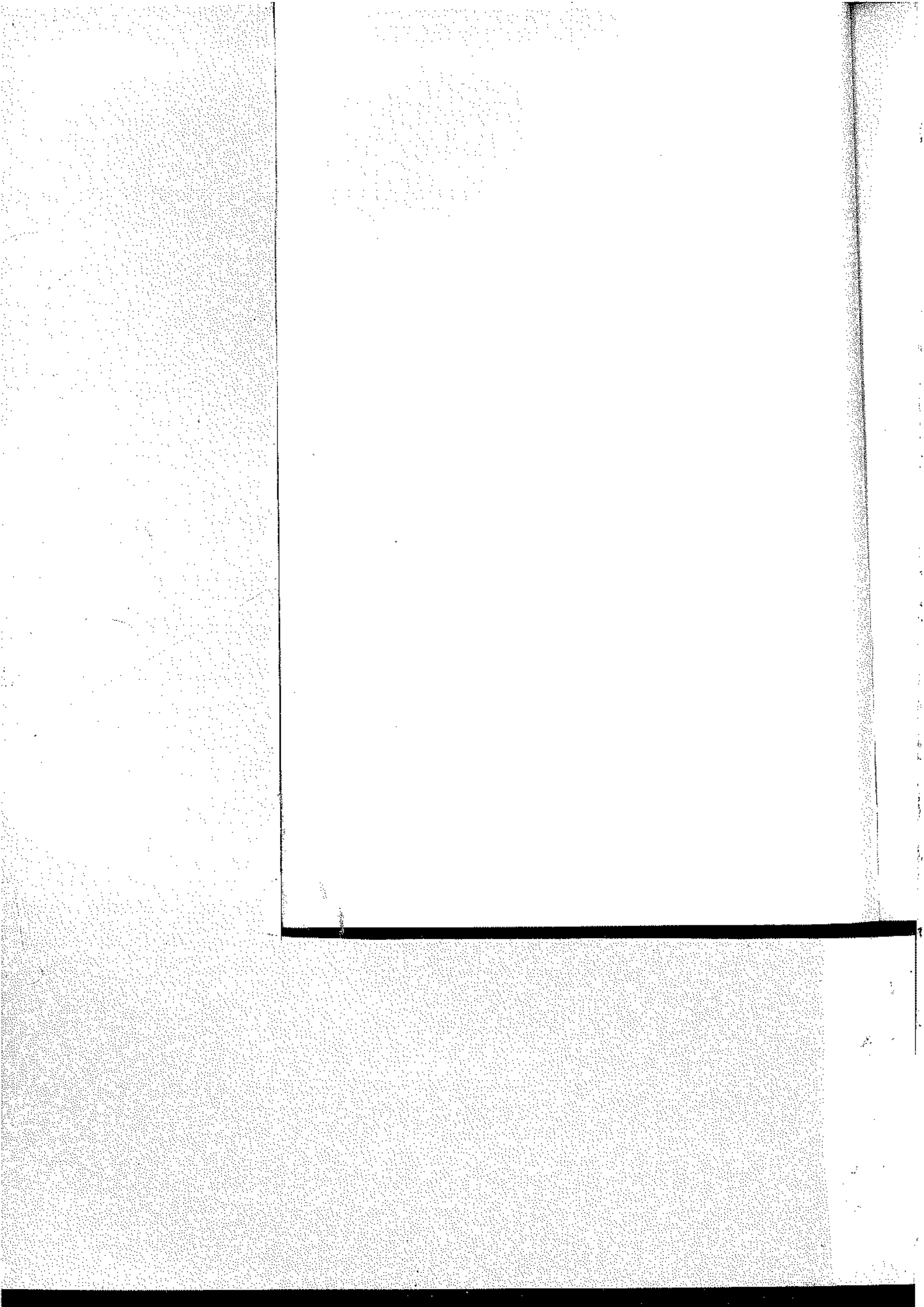
اكتسب «ديفيد.ر. هاملتون» مرتبة الشرف من الدرجة الأولى في الكيمياء، وتخصصَ في الكيمياء الحيوية والطبية، وحصل على درجة الدكتوراه في الكيمياء العضوية، قبل أن يمضي كي يكون عالماً في صناعة الأدوية في عام 1995. على مدى السنوات الأربع المُقبلة شغل أيضا منصب مُدرب ألعاب القوى، ومدير الفريق في أحد الأندية الرياضية في المملكة المتحدة. ثمّ ترك هذه الأدوار في عام 1999 ومنذ ذلك الحين عمل مُحاضراً في تحفيز الجماهير، وشارك في تأسيس مُنظمة دولية من أجل الإغاثة الخيرية، وشارك في تنظيم مهرجان عن السلام استمرّ تسعة أيام، تحت عنوان «مُساعدة الروح»، وعمل كمُحاضِر جامعي في كلّ من الكيمياء والبيئة. لقد ظهر على شاشة الرائي وفي الراديو، وكان موضوع مقالات كثيرة في الصحف الوطنية. يُمضي مُعظم وقته في الكتابة، إعطاء المُحادثات، وقيادة ورشات العمل.

من أجل الحصول على معلومات إضافية، بما في ذلك تفاصيل الأحداث والمُحاضرات وورش العمل، انظر www. drdavidhamilton.com









كيف يستطيع تفكيرك أن يشفي جسدك

هذا الكتاب عن استخدام التفكير من أجل شفاء الجسد.

يُقدّم أدوات عملية تستطيع استخدامها كي تُعالج مجموعة مُتنوعة كاملة من الظروف الطبية. وهو مُكوّن من ثلاثة أجزاء:

يُلخص الجزء الأول البحث في المجال المُتسارع من علم ارتباط التفكير مع الجسد. وفيه الدليل على قوة التفكير الإيجابي، وتأثير الدواء الوهمي، وكيف تُسبب أفكارنا ومشاعرنا تغيّرات في الدماغ، والبحث النهائي في استخدام التفكير من أجل علاج الجسد.

يحتوي الجزء الثاني من الكتاب على تجارب حقيقية لمرضى نجحوا في الشفاء وقد شارك هؤلاء الأشخاص تجارب شفاءهم مع الآخرين، شارحين لهم كيفية استخدام تفكيرهم كي يعالجوا أنفسهم من أمراض متعددة. آملين أن رحلاتهم الخاصة مع الشفاء ستكون ملهمة للمرضى كي يؤمنوا أنهم يستطيعون علاج أنفسهم بالتفكير.

أما الجزء الثالث فيتحدث عن قوة الحُبّ، وأنّ الحُبّ يشفي.

خلاصة الكتاب هي أنه إذا كان لديك سلوك وموقف إيجابي، وتُحافظ على تفكيرك وجسمك في حالة نشاط، ستبقى أكثر صحة وقتاً أطول، وعندما تمرض فإنك تستعيد عافيتك بوقت أسرع، وتبقى قدراتك الفكرية والفيزيائية أيضاً معك وقتاً أطول.



2449 6810
EA 4670015
كيف يستطيع تفكيرك أن يشفي جسدك
97899538303



بناية يعقوبيان - بلوك B طابق 3 - شارع الكويت -
المنارة - بيروت - لبنان - تلفاكس: 740110 - 009611
www.darelkhayal.com E-mail: alkhayal.com.lb